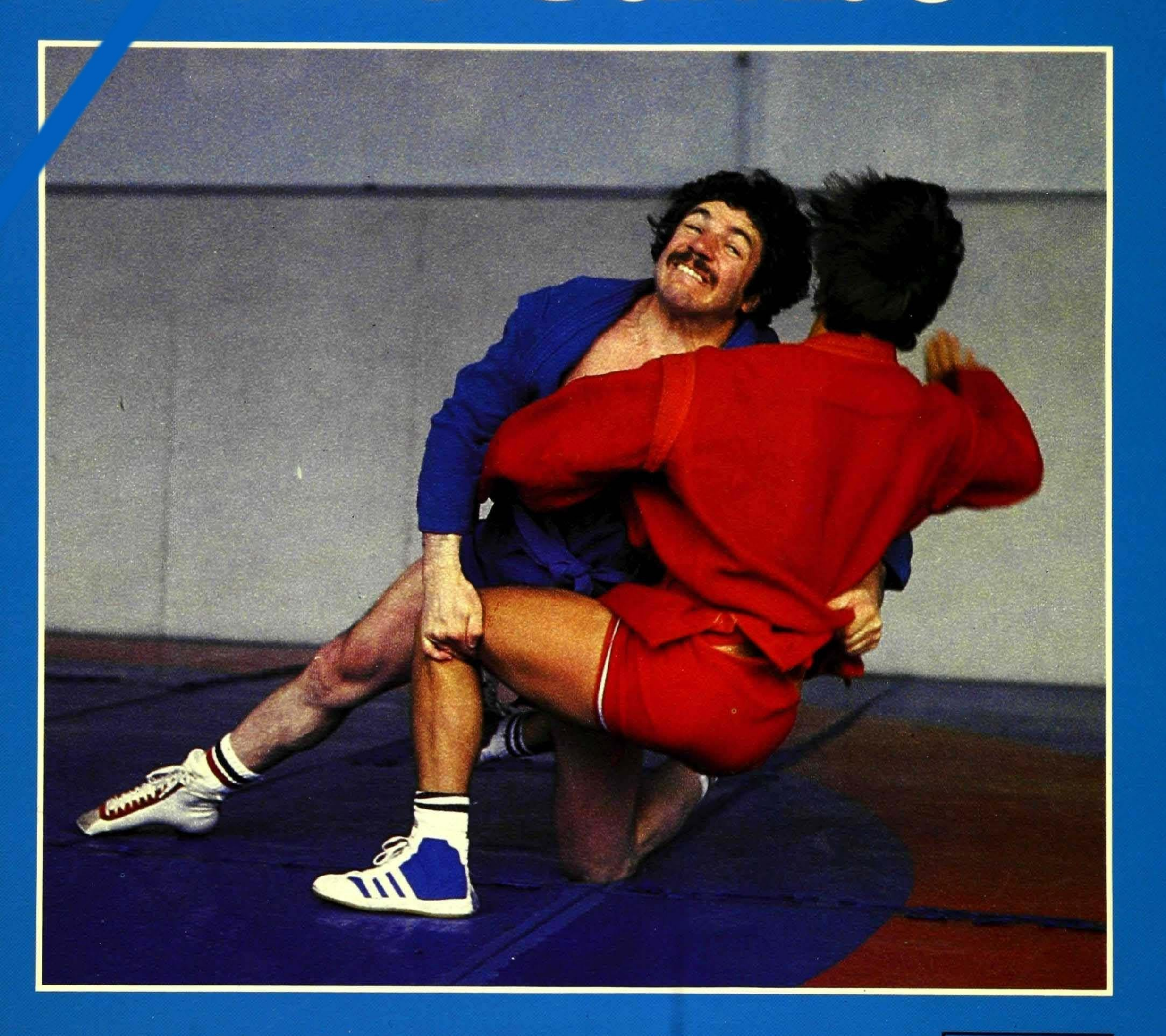
Georges CARBASSE – Pierre TABERNA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LUTTE

la lutte Sambo



COLLECTION
SPORT + INITIATION

VIGOT
EDITIONS
PARIS

Georges Carbasse – Pierre Taberna

La lutte Sambo

Editions VIGOT
23, rue de l'Ecole-de-Médecine - 75006 Paris
1982

Photo de couverture : VANDYSTADT

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays, y compris la Suède et la Norvège.
Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'Auteur.

© Editions Vigot, 1982

Dépôt légal — Juillet 1982
I.S.B.N. 2-7114-0859-0
Imprimé en France.

Table des matières

Préface – Michel Dusson – *Président de la Fédération Française de Lutte – Vice-Président du Comité Mondial du Sambo* 5

Introductions : Georges Ballery – *Directeur Technique National* 7
Georges Carbasse – *Responsable de la Commission Nationale de Lutte Sambo* 8
Pierre Taberna – *Entraîneur National des équipes de France* 9

Historique de la Lutte Sambo – Georges Carbasse 11
(Mme Gourlay – *Traduction du Russe*)

Palmarès 17

Règles spécifiques de la Lutte Sambo – Georges Carbasse 21

Technique du Sambo – Pierre Taberna 29

Grades de la Lutte Sambo – Georges Carbasse / Pierre Taberna 35
- Ceinture Blanche 38
- Ceinture Jaune 42
- Ceinture orange 47
- Ceinture Verte 50
- Ceinture Bleue 57
- Ceinture Marron 63
- Ceinture Rouge 71
- Ceinture Noire 83

Bibliographie 91

Préface

J'éprouve un grand plaisir à préfacer ce livre rédigé par deux spécialistes et amis, Pierre Taberna et Georges Carbasse.

Il constitue de par sa précision, sa clarté, sa facilité de lecture, un excellent ouvrage permettant l'approche et la compréhension du SAMBO.

Les techniques de base, leurs applications y sont exposées de façon claire. Les apports de cette discipline tant au plan moteur qu'au plan culturel y sont longuement définis.

C'est la raison pour laquelle je pense que ce livre était indispensable et qu'il trouvera auprès des pratiquants comme des non initiés une audience qui permettra au SAMBO d'avoir le développement qu'il mérite.

Michel DUSSON
Président de la Fédération
Française de Lutte

Introductions

Cet ouvrage montre à quel point les auteurs ont le désir de voir ce nouveau Style de Lutte, LA LUTTE SAMBO, accéder au plus haut rang de la pratique sportive.

Ils ne se sont pas contentés de rédiger un ouvrage succint sur cette nouvelle forme de Lutte.

Ce recueil très complet, représente un travail en profondeur, qui vous fera connaître :

- Les origines du Sambo
- Ses différentes techniques
- Ses règlements
- Ses Grades
- Une terminologie adéquate.

En un seul document, vous connaîtrez tout sur la Lutte Sambo.

Vous serez apte à pratiquer, à suivre, à apprécier cette Lutte sportive, qui j'en suis persuadé, rencontrera une grande audience, d'ici peu, dans le Monde entier.

Je remercie les auteurs pour cet ouvrage clair, précis, bien conçu et à la portée de tous.

Georges BALLERY
Directeur Technique National

A la demande du Président de la Fédération Française de Lutte Monsieur Dusson Michel, la Commission Nationale de Lutte Sambo, consciente du manque de documents pour le développement de ce Style, décida le 4 décembre 1981, l'élaboration d'un ouvrage technique.

A l'approche des Championnats du Monde de paris, du 1er juillet 1982, une course contre la montre est engagée.

Quoi qu'il en soit, ce livre est né d'une grande amitié, de 18 ans déjà, entre deux élèves professeurs d'Education Physique, devenus aujourd'hui Cadres Techniques de la Fédération Française de Lutte.

Je remercie tous ceux qui ont répondu présent à notre appel, ou nous ont fourni les documents nécessaires à ce livre :

Monsieur Dusson, Président de la F.F.Lutte, pour le Financement

Madame Gourlay, de Font-Romeu, pour la traduction du Russe

Monsieur Binet, de Dijon, pour le dessin des planches d'arbitrage

Madame Joseph, de Font-Romeu, pour les prises de vue

Monsieur Harrang, de l'Ecole Etiemble, Professeur de Photographie

ainsi que Messieurs Besson et Laborie de la C.N.L.S.

Georges CARBASSE

- *Responsable de la C.N.L.S.*
- *Professeur d'E.P.S.*
- *Responsable de la Section Lutte-Etudes du Lycée de Font-Romeu*
- *Entraîneur Fédéral de Lutte Sambo - Libre - Gréco-Romaine*
- *Professeur de Judo*
- *Arbitre International*
- *6 fois Champion de France en Lutte Libre et Gréco-Romaine*
- *26 fois International ; sélectionné Olympique à Munich en 1972*

Cet ouvrage a été réalisé afin de permettre aux combattants d'horizons différents d'avoir des points de repère techniques sur la Lutte Sambo.

Il propose une terminologie qui aidera à l'enseignement du style Sambo.

Le contenu des grades facilitera le travail du professeur en indiquant des directions de travail axés sur la compétition.

Etant par ailleurs 5e dan de judo, champion de France de Lutte Libre, Gréco et Sambo, ma pratique internationale dans les 4 styles de combat m'a permis d'aborder avec un œil très critique l'étude du style Sambo.

Si des similitudes apparaissent entre les styles Sambo et Judo, cela est tout à fait naturel entre deux sports de combat qui utilisent la veste comme moyen de préhension. Les lutteurs de Libre reconnaîtront les ramassements de jambes qui appartiennent à leur spécialité.

C'est cette richesse au niveau des possibilités techniques offertes par le règlement qui rend le Sambo attrayant et sans grandes contraintes. Sa pratique sur un tapis souple est sécurisant.

C'est actuellement un excellent sport complémentaire pour les judokas et les lutteurs de compétition.

Nul doute que, comme en U.R.S.S. apparaîtra bientôt une génération d'authentiques sambistes, attirés par la spécificité et l'originalité du Sambo.

Pierre TABERNA
Entraîneur National

Historique de la lutte Sambo

La lutte Sambo trouve son origine en U.R.S.S. dans l'association des meilleurs éléments de plusieurs formes de Lutte Populaire.

Cette discipline a gagné une grande popularité parmi les jeunes.

Elle développe la force, la vitesse, l'adresse, le courage, ce qui assure son adoption par l'Armée Soviétique, les Garde-Frontières et la Milice.

Actuellement, des centaines de milliers d'hommes pratiquent la Lutte Sambo, dans toutes les Républiques de l'Union Soviétique.

Grâce à leur efficacité, les lutteurs de Sambo Soviétiques s'exprimant d'abord en Judo ou en Lutte Libre sur le Plan International, ont acquis une renommée mondiale.

Exemple : • Nevzerov - Kutznetzov - Novikov en Judo
• Medved - Tadiashvili en Lutte Libre

Le Sambo a aujourd'hui passé les Frontières, et intéresse de plus en plus de pays.

Les premiers livres apparaissent en 1971 en U.R.S.S., les Japonnais en traduisent un en 1977 et la F.I.L.A. édite « *Sambo wrestling* » en 1972.

Nous butons encore sur la traduction des livres soviétiques qui décrivent les bases de l'entraînement, l'apprentissage et le perfectionnement technique.

Les différents spécialistes tentent encore aujourd'hui d'unifier leurs théories, pour former une véritable école de la Lutte Sambo.

Mais revenons à l'Histoire du Sambo :

C'est une discipline de la Lutte Sportive pratiquée d'abord en U.R.S.S.

Son nom est l'abréviation des mots :

- Samozatchita : qui veut dire Autodéfense, et des premières lettres de :
- Bez Orougia : c'est-à-dire sans armes

Il a commencé à se développer comme discipline sportive à part entière dans les établissements scolaires sous l'influence et à l'image de l'Armée Rouge, qui joua un rôle essentiel dans la synthèse de ce Style de Lutte.

En 1923, un groupe de passionnés de l'Association Sportive « *Dynamo* » a entrepris d'étudier les formes populaires du combat et de l'autodéfense.

En 1921 et 1930, ils ont commencé à les ériger en système.

En 1935 la synthèse était faite des meilleures techniques des Luttes Populaires, le Sambo était né.

On peut dénombrer plus de 20 formes de combat populaire en U.R.S.S., dont les sources se perdent dans la nuit des temps.

Ce qui est essentiel, c'est que le Sambo, caractérisé par le port d'une veste, dispose d'un arsenal énorme de projections et techniques de contrôle.

Dans cette Lutte, ont été retenues

- les actions Jambes sur Jambes (crocs en jambes, croche-pieds) de la Lutte Russe à mi-corps,
- les ceintures et Klikets du Tchidaoba Géorgien,

- les arrachés et les crochets extérieurs du Goretch Turkmène, plusieurs projections efficaces du Gioulech Azerbadjanais, du Kotch Arménien, du Kourés Kazatk, du Trinat Moldave, du Gouchtingira Tadjik, etc.

Quand on parle de la naissance et du développpement du Sambo, il est impossible de ne pas remarquer le travail énorme de recherche, de méthode et d'organisation qu'ont accompli V.S. Otchepkov et V.A. Spiridonor.

Un grand mérite dans la formation de la puissance magique de la Lutte Japonaise « *Judo* », ont été sceptiques sur la nouvelle forme de Lutte avec veste née en U.R.S.S.

A.A. Kharlampier, pour prouver la force du Sambo, affrontait, les yeux fermés, les lutteurs qui pratiquaient d'autres formes de combat, et sortait vainqueur.

Il a démontré les possibilités combatives du Sambo devant Vorochilov et d'autres dignitaires de l'Armée, se défendant contre un boxeur et quelques hommes armés qui l'attaquaient en même temps.

En quelques secondes, il s'est libéré des saisies et a désarmé des adversaires.

En deux assauts rapides, il s'est débarassé du fameux judoka Allemand poids lourd Guindberg, qui était venu à Moscou.

Il convient de ne pas oublier la grande contribution au développement du Sambo des grands maîtres, entraîneurs émérites de l'U.R.S.S. : E.M. Tchoumakov - J.V. Vassiliev - V.F. Maslov - H.J. Niniachvili - D.J. Domanin - L.B. Tourin et bien d'autres, lui permettant de devenir un grand sport.

Le 16 novembre 1938, le Comité du Sport et de la Culture physique officialise par un rapport, l'existance du Sambo, synthèse des diverses formes populaires de combat : Géorgiens - Tadjiks - Kazakts - Ouzbeks - Kirghizo et quelques autres, lui accordant par la même une grande valeur.

Pendant la Deuxième Guerre Mondiale 39-45, des détachements spéciaux de sportifs ont été crées en U.R.S.S.

Les pratiquants de Sambo se sont montrés d'excellents éclaireurs et soldats courageux.

Beaucoup d'entre eux ont été récompensés par des Ordes et Médailles de Guerre, Dimitri Golev a été élevé au rang de Héros de l'Union Soviétique.

Des faits d'armes exceptionnels sont cités, comme celui du Sergent Victor Danilin, éclaireur, rentrant d'une mission de routine, tombant sur trois ennemis.

Spontanément d'un balayage, il renverse le plus grand des ennemis, il cloue aussitôt le second au sol par un fauchage.

Le troisième, qui s'était jeté sur lui, dans le dos, pour l'étrangler, est projeté au sol par dessus.

Pour cet exploit, il se vit attribuer l'Ordre de la Gloire.

Après la guerre, Victor Danilin a obtenu trois fois le titre de Champion d'U.R.S.S. de Sambo et soutenu une thèse Universitaire brillamment.

L'Entraîneur émérite de l'U.R.S.S., émérite Maître de Sport, l'un des Fondateurs de la Lutte Sambo, l'Auteur des Manuels, l'éducateur de toute une pléiade de lutteurs et de spécialistes remarquables, le lauréat des Sciences Pédagogiques, E.M. Tchoumakov a été également un soldat courageux.

En effet, au cours d'une bataille, l'Adjudent-Chef E. Tchoumakov a reçu l'ordre de vérifier si des ennemis étaient encore dans le village.

En ouvrant la porte d'une maison, un ennemi lui tombe dessus. Avec une prise habile, Tchoumakov le projette dans le coin, si fort que l'autre ne s'est plus relevé.

Avec une grenade, l'éclaireur a détruit le reste des ennemis.

Après la guerre, malgré une blessure au bras, Tchoumakov est revenu à son Sport préféré et est devenu Champion du Pays plusieurs fois.

Le destin de tous les soldats n'était pas de rentrer à la maison.

Parmi ceux tombés au combat était A. Kavanski, l'un des premiers lutteurs de Sambo de Bielorussie, fondateur de la Section Sambo de Gomel.

Dans l'après-guerre, la Lutte Sambo s'est vite développée en U.R.S.S.

A partir de 1947, les Compétitions ont lieu régulièrement en individuel, et par équipes en 1949.

Actuellement, le Calendrier des Compétitions s'est beaucoup élargi, à l'intérieur de l'Union Soviétique, concernant les « Cadets » et les « Juniors » offrant une réserve à l'Equipe Nationale.

A partir de 1962, les lutteurs de Sambo Soviétiques participent avec succès dans les Championnats Européens et Mondiaux de la Lutte Sambo, les premiers à le reconnaître furent les Japonais, les fondateurs du Judo.

Au Japon, une association de Sambo est créée, qui organise les Championnats Nationaux et participe dans les rencontres internationales.

D'autres pays montrent un grand intérêt pour le Sambo, comme la Bulgarie, la Yougoslavie, la Mongolie, la Hollande, la Grande-Bretagne, l'Iran, l'Espagne, la France, etc.

En juin 1966 à Toledo (USA), le Congrès régulier de la F.I.L.A. reconnaît le Sambo comme le 3e Style International.

A partir de là, la porte est officiellement ouverte aux lutteurs de Sambo vers l'arène sportive internationale.

En 1967 à Riga a lieu le premier Tournoi International Officiel, auquel ont participé, outre les Soviétiques : les Bulgares, les Yougoslaves, les Mongols et les Japonais.

Le deuxième Tournoi International s'est tenu en 1969 à Moscou.

Y ont participé la Grande-Bretagne, la Hollande, la Bulgarie, la Mongolie, le Japon et l'U.R.S.S.

Actuellement les Tournois se sont multipliés dans le Pays.

Le premier Championnat d'Europe a eu lieu en Novembre 1972 à Riga.

L'U.R.S.S. remporte 8 Médailles d'or et 2 Médailles d'Argent.

Les premiers Champions d'Europe furent :

- Vladimir Kioulenen - Alexandre Khotch - Constantin Gerassimov - Vladimir Nevzorov - Alexandre Fiodorov - Tcheslavas Ezerskas - Vitalli Kouznetzov - Sergeï Novikov de l'Union Soviétique et,
- Nissinaki N. et Saïto N. du Japon.

Les démonstrations des lutteurs Soviétiques furent très appréciées aux premiers Championnats du Monde à Téhéran en 1973, où 63 participants de 12 pays ont combattu.

Les équipes de l'U.R.S.S. de Bulgarie, de Mongolie, d'Espagne, d'Iran et du Japon ont participé au complet.

Les Champions furent : Georgadze (U.R.S.S.) - Tchor (U.R.S.S.) - Ganarak (Mongolie) - Roudman (U.R.S.S.) - Fiodorov (U.R.S.S.) - Ezerskas (U.R.S.S.) - Tadiachvili (U.R.S.S.) - Danilov (U.R.S.S.) - Klivodenko (U.R.S.S.).

En 1974, aux Championnats d'Europe à Madrid, les lutteurs Soviétiques ont gagné dans 9 catégories de poids, laissant un titre à la Bulgarie avec Pavlikenov et à l'Espagne avec Bavbussano.

Aux Championnats du Monde d'Oulan Bator, 8 titres pour les Soviétiques, mais 2 pour les Mongols avec Batsuk et Baianmouk.

Aux Championnats du Monde de Minsk en 1975, 8 titres pour les Soviétiques encore, 1 pour la Grande-Bretagne avec Morris, et 1 pour la Mongolie avec Pountsag.

Aux championnats d'Europe de Leningrad en 1976, seul un Bulgare, Doctorov, arrachera une Médaille d'Or aux Soviétiques.

En 1977, dans la Ville Japonaise d'Ovedo, a eu lieu la première Coupe du Monde de Sambo, réservée aux équipes championnes des Continents.

Se mesurèrent les équipes de Canada, de l'U.R.S.S., et du Japon

Le Règlement prévoit l'équipe de l'organisateur.

L'équipe d'U.R.S.S. prend 8 premières places individuelles et est classée première.

Plus de 100 sportifs de 11 pays, dont la France, se sont affrontés en 1979 à Madrid, au quatrième Championnat du Monde « Seniors » et premier Championnat des « Espoirs ».

4 Médailles d'Or Espoirs vont aux Soviétiques, 3 aux Bulgares, 2 aux Mongols et 1 à l'Espagne.

La France prend une Médaille de Bronze avec Gauthier G. du Comité de Bourgogne, et Lamboley S. de l'Ile-de-France.

Chez les Seniors, 7 Médailles d'Or pour les Soviétiques, 2 Champions pour la Mongolie et 1 pour l'Espagne : Cecchini.

Les gagnants de Madrid ont reçu les ceintures d'or, d'Argent et de Bronze, symboles de leur maîtrise de la Lutte Sambo.

Les vainqueurs Juniors ont reçu la ceinture de Bronze.

La Lutte Sambo est en train de gagner en popularité dans le Monde. Les déclarations de nombreuses personnalités en témoignent.

L'Ancien Président de la F.I.L.A., Roger Coulon (France) disait encore en 1967, au premier Tournoi International de Riga :

« *Le Sambo Soviétique réunit le mieux possible, toutes les formes nationales de combat qui existent dans le Monde.*
L'avenir appartient au Sambo ».

L'actuel président de la F.I.L.A., Milan Ercegan, partage la même opinion :

« *J'ai assisté aux Compétitions de Sambo de la Spartakiade des Peuples de l'U.R.S.S. et j'en suis enchanté. Dans les techniques que pratiquent les sportifs, vêtus de vestes élégantes, il y a beaucoup de projections dynamiques et originales.*
Je suis persuadé que le Sambo a un grand avenir.
Il est actuellement installé en Europe, mais aussi en Asie. Les U.S.A. et le Canada s'y intéressent.
Je n'ai aucun doute, que la popularité du Sambo n'aille en augmentant »

Et voici ce qu'a dit le Président du Comité Mondial de la Lutte Sambo, Secrétaire Général de la F.I.L.A., Fernando Compte (Espagne) :

« *Depuis que je connais le Sambo, je suis persuadé que c'est la meilleure de toutes les formes de Lutte.*
On y retrouve beaucoup de formes de Luttes Populaires de tous les pays, ce qui est essentiel aujourd'hui pour le rapprochement des hommes... »

et il conclut, « *Nous obtiendrons l'insertion du Sambo au Programme des Jeux Olympiques* ».

C'est encore les Espagnols à Madrid qui organisent les Championnats du Monde de Lutte Sambo 1981, Espoirs et Seniors.

En Espoirs, 7 titres pour les Soviétiques, 2 pour les Mongols Jahsran et Khurelbator, et 1 pour l'Espagnol Garcia.

Deux médailles de Bronze pour les Français : Da Prato et Garby.

Parent 5e - Dohin 4e - Dedieu 5e chez les Seniors (70 lutteurs et 12 pays).

7 titres pour les Soviétiques, 2 pour les Mongols avec Davaadavai et Tsendavs, 1 pour l'Espagne avec Cecchini.

Pour les Français : Mosser 6e - Senie 5e - Mestre 5e - Guyot 6e - Noël 4e.

La Mongolie talonne l'U.R.S.S., son équipe est brillante, son Sambo est remarquable, elle est en mesure de battre l'U.R.S.S. avec un meilleur arbitrage, dans le respect des Règles de la F.I.L.A.

Au Tournoi de Baku 1981, la France obtient sa consécration sur le Plan International, grâce à Pierre Parent, qui enlève brillamment la Médaille d'Or devant plusieurs Soviétiques.

Au Tournoi de Sofia 1982, René Rambier remporte la Médaille d'Argent ainsi que Lucien Garby.

Philippe Noël aura la Médaille de Bronze.

Après dix ans de gestation de 1969 à 1979, où le Sambo se cherchait, modifiant son Règlement Technique au point de le dénaturer complètement, en supprimant les prises douloureuses, un retour au source s'est opéré à Madrid en 1979, et la France est décidée à jouer la Carte du Sambo, 3e Style de la F.I.L.A.

Les Championnats d'Europe de Varna 1982, en avril verront rassemblés les trois Styles pour le bien de tous.

Les Championnats du Monde, juillet 1982, à Paris, devraient mettre la France en bonne position dans le concert des Nations.

Sur le plan national, un nouveau départ est donné avec :

- Les Critériums Nationaux de Saint-Jean-de-Luz - 1979
- Les Championnats de France de Montbeton - 1980 - « Cadets - Espoirs - Seniors » Masculins et Féminins
- Les Championnats de France de Font-Romeu - 1981
- Les Championnats de France de Lons-le-Saunier - 1982

Le Plan de développement du Sambo de la Fédération Française de Lutte se réalise :

- Structuration Fédérale et Régionale,
- Activité de Zone,
- Formation du Corps d'Arbitrage,
- Stages en France et à l'étranger,

mais beaucoup reste à faire pour lever les barrières, les tabous, les craintes des Styles Gréco-Romaine et Libre.

Le développement de la Fédération Française de Lutte doit profiter à tous, il faut s'en convaincre.

Palmarès

Championnats d'Europe

RIGA - 1972

58	KIOLLININ V.	CCCP
62	CHOTCH A.	CCCP
66	GUERACIMOV K.	CCCP
70	NEVZOROV V.	CCCP
75	FEDOROV A.	CCCP
80	EZERSKAS CH.	CCCP
86	NICINAKI N.	JAPON
93	SAITO N.	JAPON
100	NOVIKOV S.	CCCP
100	KUSTNETSOV V.	CCCP

MADRID - 1974

48	BARAOUTDINOV M.	CCCP
52	AN M.	CCCP
57	EMIG A.	CCCP
62	BIRIOKOV G.	CCCP
68	PAVLIKENOV O.	BULGARIE
74	KOUBANOV S.	CCCP
82	KOSTOKOV G.	CCCP
90	MALINKIN G.	CCCP
100	BARBVSSANO J.	ESPAGNE
100	KLIVODENKO V.	CCCP

LENINGRAD - 1976

48	AKILOV B.	CCCP
52	DIMITRIEV V.	CCCP
57	SONGAILA A.	CCCP
62	BIRIOKOV G.	CCCP
68	AVDONIN S.	CCCP
74	BICHENOK V.	CCCP
82	SOLOVBEV V.	CCCP
90	POVTCHNITSA A.	CCCP
100	DOCTOROV I.	BULGARIE
100	SOBODIREV V.	CCCP

Championnats du Monde

TÉHÉRAN - 1973

48	GEORGADZE G.	CCCP
52	TCHOV A.	CCCP
57	IONAK M.	CCCP
62	GARANACH CH.	MONGOLIE
68	ROUDMAN D.	CCCP
74	FIODOROV A.	CCCP
82	EZERSKAS CH.	CCCP
90	TEDIACHVILI L.	CCCP
100	DANILOV N.	CCCP
100	KLIVODENKO V.	CCCP

ULAN-BATOR - 1974

48	KODIEV S.	CCCP
52	MAGALACHVILI I.	CCCP
57	KOURBAEV N.	CCCP
62	OUMIAROV Z.	CCCP
68	KAPAI A.	CCCP
74	BATSOVK G.	MONGOLIE
82	EZERSKAS CH.	CCCP
90	POVTCHNITSA A.	CCCP
100	BAYAMOUNK K.	MONGOLIE
100	SAOUNIN V.	CCCP

MINSK - 1975

48	KODIEV S.	CCCP
52	POUNTSAG M.	MONGOLIE
57	KIOLLENIN V.	CCCP
62	IONAK M.	CCCP
68	KAPAI A.	CCCP
74	KOURBANOV S.	CCCP
82	EZERSKAS CH.	CCCP
90	MORRIS A.	G. BRETAGNE
100	RAKIMOV S.	CCCP
100	KUTZNETSOV V.	CCCP

VARNA - 1982

48 -	STOILOV	BULGARIE
52 -	PARASKOV	BULGARIE
57 -	ASTAKHOV	CCCP
62 -	MIEV	BULGARIE
68 -	CAMPOS	ESPAGNE
74 -	BARANOV	CCCP
82 -	PETROV	BULGARIE
90 -	TCHINGUINE	CCCP
100 -	NOVIK	CCCP
100 -	KOKORINE	CCCP
62 -	PARENT Michel	2e FRANCE
74 -	DEDIEU Bruno	3e FRANCE
82 -	MASSIDA Giuseppe	2e FRANCE
100 -	OUKOLOFF Roland	3e FRANCE

MADRID - 1979

	Espoirs	Seniors
48 -	TEGGHE/MON	TEGCHE/MON
52 -	YUSSEV/BUL	KRUGLOV/CCCP
57 -	FURAEV/CCCP	GAREEV/CCCP
62 -	GRACIA/ESP	JESIN/CCCP
68 -	DANDINE/MON	DANDINE/MON
74 -	FAKHRNLIN/CCCP	BARANOC/CCCP
82 -	PESNIAK/CCCP	CECCHINI/ESP
90 -	ALEKSEI/CCCP	POUTCHINITSA/CCCP
100 -	KOLEV/BUL	MALIONKIN/CCCP
100 -	ZAPRIANOV/BUL	SHKALOV/CCCP

Championnats du Monde

MADRID 1981

ESPOIRS (moins de 20 ans)

48 -	Baïdrovlakov K.	CCCP
52 -	Ternovikh S.	CCCP
57 -	Kuan J.	CCCP
62 -	Jahsran	MONGOLIE
68 -	Ordonez I.	ESPAGNE
74 -	Boukval V.	CCCP
82 -	Bouzine A.	CCCP
90 -	Garcia A.	ESPAGNE
100 -	Khurelbatar S.	MONGOLIE
100 -	Katov V.	CCCP

SENIORS

48 -	Khodirev A.	CCCP
52 -	Khallie M.	CCCP
57 -	Astachov	CCCP
62 -	Ouanessian J.	CCCP
68 -	Levistki M.	CCCP
74 -	Davaadalaï	MONGOLIE
82 -	Cecchini J.A.	ESPAGNE
90 -	Sendavs	MONGOLIE
100 -	Malenkine	CCCP
100 -	Sobodirev	CCCP

Critérium national F.F.L.

SAINT-JEAN-DE-LUZ 1979

48 -		
52 -	GARDEREAU Georges	LOR
57 -	JEREZ André	LAN
62 -	HOUSOUN	PYR
68 -	SENIE	LAN
74 -	MASSIDA Giuseppe	I-de-F.
82 -	TABERNA	I.-de-F.
90 -	LAMBOLEY	I.-de-F.
100 -		
100 -		

PARIS - 1974

48 -		
52 -	CHAMBELLAN Alain	I.-de-F.
57 -	GAUDINOT André	LYON
62 -	RAMBIER René	I.-de-F.
68 -	BISCARRAS Dominique	I.-de-F.
74 -	MARCHAIS J.-Paul	Aquitaine
82 -	TABERNA	I.-de-F.
90 -	DONZEL Jean	I.-de-F.
100 -		
100 -		

Championnats de France

MONTBETON (Pyrénées) - 1980

Masculins

CADETS
40 - LEBOURG (C.A.)
44 - LEBOUEDEC (LAN)
48 - DUBON (LAN)
52 - BOUZEINE (PRO)
56 - BUFFA (PYR)
60 - GOULOT A. (I.-de-F.)
65 - TROUVE (LAN)
70 - PAOLI (PRO)
75 - MANFREDI (PYR)

ESPOIRS
44 - BOUCHICHE (PYR)
48 - BENMERIDJA (BOU)
52 - PROST (BOU)
57 - AUGER (C.A.)
62 - PARENT M. (LAN)
68 - MOTHES (PYR)
74 - OLIVIER (LAN)
82 - DURU (C.B.)
90 - SOHIER (PYR)
90 - PAVATORE (PRO)

SENIORS
48 - LEBOURG (GUY)
52 - GARDEREAU (LOR)
57 - RAMBIER (I.-de-F.)
62 - JUAN (C.B.)
68 - DOHIN (LAN)
74 - PARENT P. (LAN)
82 - DRAGHI (I.-de-F.)
90 - ROUSSEAU (I.-de-F.)
100 - LEVASSEUR (I.-de-F.)
100 - BRUNIER (BOU)

Féminines

CADETTES
51 - MAURY (PYR)
66 - CHIANOSE (PRO)
69 - MANFREDI (PYR)

JUNIORS
64 - FERRY (PRO)
72 - ROPIOT (BOU)

SENIORS
56 - SAUCIAN (PRO)
60 - PICAVET (FLA)
68 - JEAN (PYR)
80 - PINOL (PYR)

FONT-ROMEU 1981

Masculins

CADETS
36 - ERDEVEN (A.A.)
40 - POULAIN (A.A.)
44 - CANCEL (PYR)
48 - LEBOUEDEC (LAN)
52 - DUBON (LAN)
56 - PORTHERAT (BOU)
60 - TROUVE (LAN)
65 - GOULOT A. (LAN)
70 - GOULOT V. (I.F)
75 - ECOCHARD (BOU)

ESPOIRS
48 - BOUCHICHE (AQU)
52 - HERNANDEZ (PRO)
57 - DAPRATO (PRO)
62 - GIGANTINO (PRO)
68 - GIALLARAKIS (PRO)
74 - DEDIEU (LAN)
82 - GARBY (LYO)
90 - SOHIER (PYR)

SENIORS
48 - LEBOURG (AQU)
52 - MOSSER (A.A.)
57 - BELLISARIO (LOR)
62 - PARENT M. (LAN)
68 - SENIE (LAN)
74 - MESTRE (LYO)
82 - GUILLOT (LYO)
90 - QUES (D. SAV)
100 - NOEL (AUV)
100 - BOURGOIN (CHA)

Féminines

CADETTES
48 - POUPON (BOU)
52 - TESSEYDRE (PYR)
56 - GILLOT (BOU)
60 - CHARVET (BOU)
65 - DUTEUIL (BOU)

ESPOIRS
48 - MAURY (AQU)
52 - URSO (D. SAV.)
62 - CALVET (PRO)
68 - CHARLES (AQU.)
74 - PINOL (PYR)

SENIORS
52 - LARGUIER (I.-de-F.)
57 - KAYSER (I.-de-F.)
62 - LEVASSEUR (I.-de-F.)
68 - JEAN (AQU.)

LONS-LE-SAUNIER 1982

Masculins

CADETS
40 - FOURCADE (PYR)
42 - BOUCHICHE (AQU)
45 - ERDEVEN (A. ANJ)
48 - CARTY (AQU)
51 - GRASLAND (A. ANJ)
55 - OUARTI (BOU)
59 - LAMOTHE (AQU)
63 - CANO (LAN)
68 - ROCHEBILLARD (P.)
73 - BOUCHAIT (PYR)
78 - ECKER (LOR)

ESPOIRS
48 - BOUCHICHE (AQU)
52 - DHONDT (FLA)
57 - BOUTBOUL (I.-de-F.)
62 - PARENT M. (I.-de-F.)
68 - GOULOT A. (LAN)
74 - DEDIEU (LAN)
82 - DURU (AQU)
90 - PEREZ (AQU)
100 - POIGEAULT (BOU)

SENIORS
48 - GALLARD (PYR)
52 - GARDEREAU (LOR)
57 - RAMBIER (I.-de-F.)
62 - PORTE (I.-de-F.)
68 - SENIE (I.-de-F.)
74 - PARENT P. (I.-de-F.)
82 - MASSIDA (CHA)
90 - BOUCHOULE (LIM)
100 - OUKOLOFF (D. SAV)
100 - KOTE (I.-de-F.)

Féminines

CADETTES
40 - DONOIS (BOU)
42 - PESLERBE (I.-de-F.)
45 - CHAUTARD (BOU)
48 - MARGARIA (PYR)
51 - CHAUX (BOU)
55 - TESSEYDRE (PYR)
50 - MEYER (D. SAV)
63 - CHARVET (BOU)
68 - DROUILLOT (BOU)
68 - LACOUME (PYR)

ESPOIRS
44 - CONSTANTIN B. (A.)
48 - GESTA (PYR)
52 - POUPON (BOU)
57 - MARTIN (BOU)
62 - DUTEIL (BOU)
68 - DOURTHE (PYR)
74 - MANFREDI (PYR)

SENIORS
44 - CONSTANTIN C. (A.)
48 - PUYRIGAUD (AUV)
52 - MAROLGUI (AUV)
57 - KAYSER (I.-de-F.)
62 - GUEVEL (BOU)
68 - JEAN (AQU)
74 - ROPIOT (BOU)

Règles spécifiques de la Lutte Sambo

(Pour plus de détails, se rapporter au Règlement de Lutte Sambo, Gréco-Romaine et Libre de la F.F.L. et F.I.L.A.)

Tenue du lutteur de Sambo

Veste à épaulettes saillantes, munie de deux passants à la taille pour maintenir la ceinture à 20 cm du bord inférieur, et à 20 cm du nœud latéralement. Les manches doivent arriver aux poignets, la ceinture fera deux tours avant d'être nouée par un nœud « plat », les bouts restants faisant 20 cm.

Maillot sans bretelle couvrant le bassin et le tiers supérieur de la cuisse.

L'ensemble veste, ceinture et maillot seront rouge pour le premier lutteur appelé, bleu pour le deuxième lutteur appelé.

Chaussures de lutte fines et légères sans semelle épaisse, ni pièces métalliques.

Durée du combat :

- 2 périodes de 3 minutes séparées par une minute de repos pour les Seniors et Espoirs ;
- 2 périodes de 2 minutes séparées par une minute de repos pour les Cadets et les Cadettes.

Finalité du combat et cotation : (Voir les planches pages 24 à 27)

- Application de projections, immobilisation, prises douloureuses sur bras ou jambes réglementaires.
- Types de victoires : Il n'y a pas de match nul.
- *Victoire totale :* projection de l'adversaire à plat dos ou en pont, l'attaquant ne touchant pas le sol avec une autre partie du corps que les pieds,

  même action mais l'adversaire étant arraché du sol et retourné au-dessus de la ceinture de l'attaquant, les combattants pourront alors être considérés comme étant debout.
- *Victoire totale par grande supériorité :* acquise quand la marque présente une différence de 12 points, ce qui arrête le combat.
- *Victoire totale par abandon :* sur l'application d'une *prise douloureuse réglementaire* sur le bras ou la jambe. (Coude, épaule, cheville, genou, hanche).
- *Victoire par supériorité :* écart à la marque en fin de match de 8 à 11 points.

• *Victoire aux points :* moins de 8 points d'écart selon la cotation suivante :

4 points :
- de la position debout, projection du défenseur à plat dos ou pont, l'attaquant touchant le sol (roulé rapide = plat dos).
- 2 • de la position debout, projection du défenseur sur le côté (angle inférieur à 90° du dos avec le sol) l'attaquant restant debout.
- 3 • de la position au sol, arraché et retournement au-dessus de la ceinture de l'attaquant (même cas que la position debout 1 et 2).
- 4 • immobilisation de 20 secondes, une seule par match. (L'immobilisation à 4 points annule l'immobilisation à 2 points qui peut précéder.)

2 points :
- de la position debout, projection du défenseur sur le côté, l'attaquant touchant le sol.
- de la position debout, projection du défenseur sur le ventre, les fessiers, le haut du corps, l'attaquant restant debout.
- de la position au sol, arraché et retournement au-dessus de la ceinture de l'attaquant, même cas que la position debout.
- l'attaquant debout, le défenseur au sol ou attaquant au sol et le défenseur debout, projection à plat dos.
- l'attaquant et le défenseur au sol, projection à plat dos avec *retournement sur l'axe horizontal.*
- immobilisation tenue de 10 à 19 secondes.

1 point :
- de la position debout, projection du défenseur sur le ventre, les fessiers, le haut du corps de l'attaquant touchant le sol.
- l'attaquant debout et le défenseur au sol ou attaquant au sol et le défenseur debout, projection sur le côté.
- l'attaquant et le défenseur au sol, projection sur le côté avec retournement sur l'axe horizontal.

Remarques : Si le lutteur qui exécute une projection tombe sur le dos, aucun point n'est attribué à son adversaire, sauf si cette situation est le fait d'une contre-attaque visible.
La sortie du tapis au sol est fonction de la ceinture qui délimite la moitié du corps dedans ou dehors.
Actes interdits : tenir la veste au-dessous de la ceinture, rentrer la main dans l'ouverture de la manche.
Les prises douloureuses sont interdites pour les Minimes et au-dessous.
Toutes les autres Règles sont les mêmes que celles des Luttes Olympiques, avec quelques particularités, concernant la passivité.

Tableau d'évaluation des techniques : (+ projections)

Position du lutteur l'attaquant fait la projection / le DEF tombe	Les deux lutteurs debout		l'attaquant au sol défenseur debout	l'attaquant debout défenseur au sol		l'attaquant et le défenseur au sol
	sans chute	avec chute				
sur les épaules	victoire totale	4	2	sans chute - 2	avec chute - 1	2
sur le côté	4	2	1	1	–	1
sur le ventre, fessiers en quadrupédie contrôlé derrière	2	1	–	–	–	–

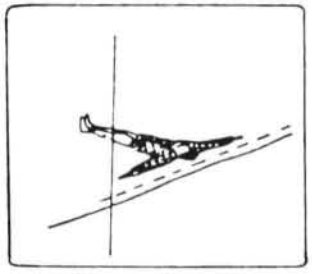
*Immobilisation : 10" = 2 points, 20" = 4 points (1 fois 4 points par match) : 4 annule 2 mais vaut pour l'ordre des actions.

*Prises douloureuses réglementaires = victoire totale par abandon.

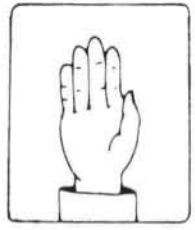
FILA

Règlement des compétitions de la Lutte Sambo
Valeur des actions

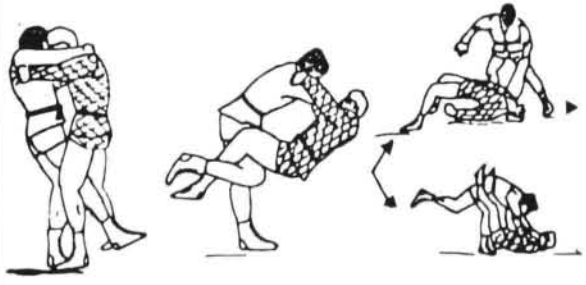
1



VICTOIRE TOTALE



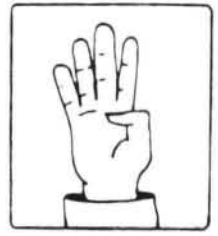
▶ 12 POINTS D'ECART

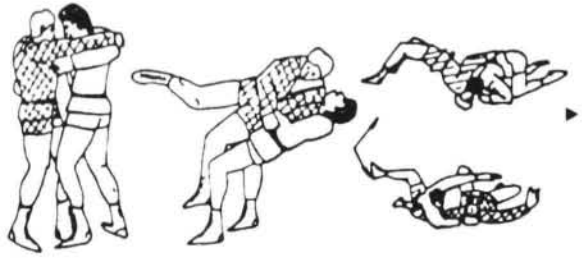


▶ PROJECTION A PLAT DOS. L'ATTAQUANT RESTANT DEBOUT

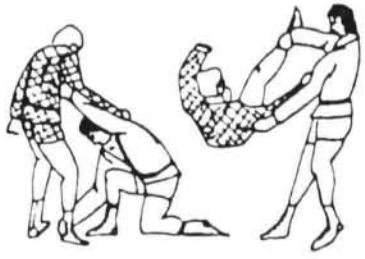
▶ ABANDON SUR PRISE DOULOUREUSE

QUATRE POINTS





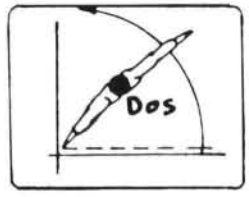
▶ PROJECTION A PLAT DOS AVEC CHUTE DE L'ATTAQUANT



▶ PROJECTION SUR LE COTE L'ATTAQUANT RESTANT DEBOUT

▶ 20 SECONDES D'IMMOBILISATION (1 seule fois par match)

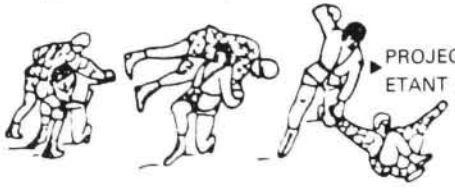
deux points



PROJECTION SUR LE COTE L'ATTAQUANT TOUCHANT LE SOL AVEC UNE AUTRE PARTIE QUE LES PIEDS

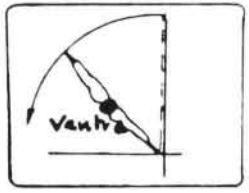
PROJECTION SUR LES FESSES SUR LA POITRINE, LE VENTRE OU L'EPAULE, L'ATTAQUANT RESTANT DEBOUT

PROJECTION SUR LE DOS DE DEFENSEUR AU SOL ATTAQUANT ETANT DEBOUT

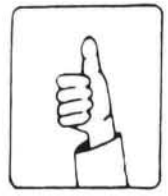


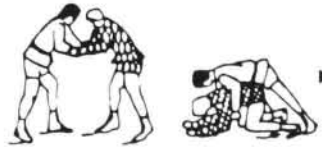
PROJECTION SUR LE DOS DE DEFENSEUR ETANT DEBOUT ET ATTAQUANT ETANT AU SOL

UNE IMMOBILISATION TENUE PLUS DE 10 SECONDES ET MOINS DE 20 SECONDES



un point





PROJECTION DE L'ADVERSAIRE A QUATRE PATTES OU A PLAT VENTRE

PROJECTION SUR LE COTE DE DEFENSEUR AU SOL ATTAQUANT ETANT DEBOUT

PROJECTION SUR LE COTE DE DEFENSEUR DEBOUT ATTAQUANT ETANT AU SOL

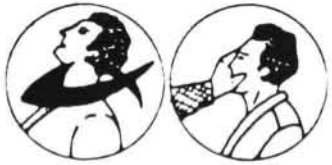
PROJECTION SUR LES FESSES SUR LA POITRINE SUR L'EPAULE OU SUR LE VENTRE AVEC CHUTE DE L'ATTAQUANT

FILA

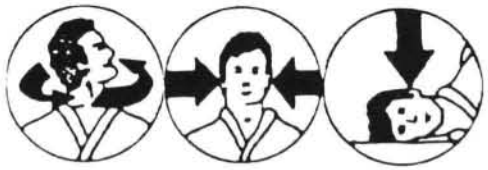
Règlement des compétitions de la Lutte SAMBO
Les prises interdites

3

JETER L'ADVERSAIRE SUR LA TETE, FAIRE DES LUXATIONS DEBOUT EN PORTANT UNE PRISE



FAIRE DES ETRANGLEMENTS BOUCHER LA BOUCHE LE NEZ NE PAS EMPECHER DE RESPIRER

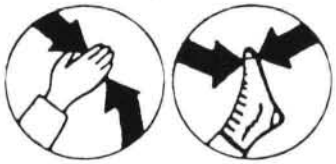


TORDRE LE COU, SERRER LA TETE DE L'ADVERSAIRE AVEC LES MAINS LES JAMBES... PRESSER LA TETE AU TAPIS

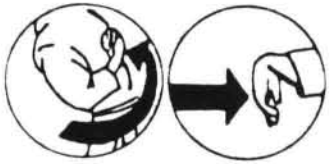
S'APPUYER AVEC LES JAMBES LES MAINS LA TETE SUR LE VISAGE DE L'ADVERSAIRE

TORDRE LA JAMBE DE L'ADVERSAIRE

PRESSER LE COUDE OU LE GENOU SUR UNE PARTIE DE L'ADVERSAIRE



DE FAIRE DES PRISES SUR LES DOIGTS OU SUR LES ORTEILS



PAS MOINS DE 90° DANS LE DOS (LUXATION AU POIGNET ET A LA MAIN)

SAISIR L'ADVERSAIRE PAR LES VETEMENTS AU DESSOUS DE LA CEINTURE ET LES MANCHES DE VESTE PAR L'INTERIEUR

S'ACCROCHER AU TAPIS

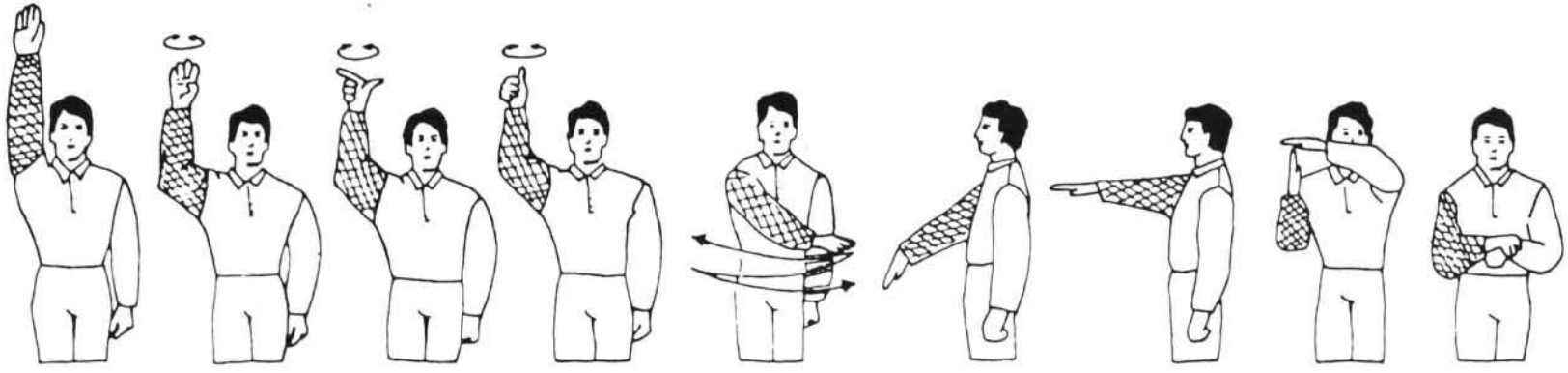
PORTER DES COUPS

ACTES INTERDITS

Règlement des compétitions de la Lutte Sambo
Gestes des arbitres

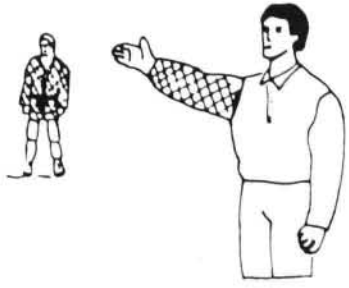
4

FILA

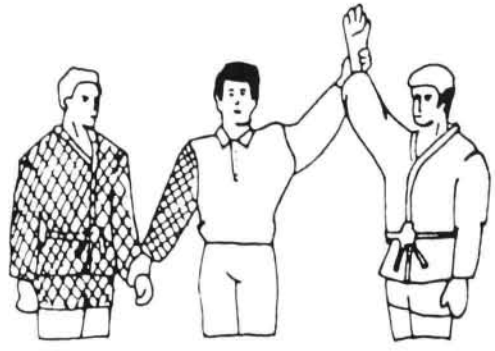


VICTOIRE TOTALE | QUATRE POINTS | DEUX POINTS | UN POINT | PRISE NON VALABLE | PROJECTION SUR LE TAPIS | COMPTER L'IMMO-BILISATION | TEMPS DE POSE | PRISE INTERDITE

FIN DU COMBAT



PRESENTER LE LUTTEUR



ANNONCER LE VAINQUEUR

Technique du Sambo

La Lutte Sambo, est comme les autres Styles de Lutte, un sport de combat de préhension.

Comme tel, les problèmes à résoudre seront les mêmes, debout, que ceux des Styles voisins : Libre - Gréco - Judo.

C'est-à-dire que l'acte pédagogique visera à améliorer constamment :

- La maîtrise des saisies.
- La maîtrise des formes de projection.
- La maîtrise des actes de de rééquilibration.

LUTTE SAMBO DEBOUT

Maîtrise des saisies

Tant qu'il n'y a pas de contact, saisie de la part des adversaires, il ne peut rien se passer.

Lorsque les débutants se tiennent par la veste, cette saisie spontanée ne procède d'aucune analyse, et bien souvent va à l'encontre du projet d'un des protagonistes d'appliquer une action confuse de projection (tirer, pousser, arracher) ou précise : vélléité d'appliquer une « prise ».

L'application d'un temps d'enfourchement nécessite une saisie différente que celle d'un temps de bascule.

Cette science des saisies appelée maîtrise du Kumi-Kata en Judo, maîtrise des contrôles en Lutte Libre et Gréco, aboutira un instant donné à une situation « statique » qui déterminera une séquence de combat.

C'est ainsi que les Sambistes pourront se trouver en saisie sur même garde basse ou haute, sur garde inverse, sur contrôle de ceinture, de bras extérieur, etc. (voir plus loin).

- Si cette situation est acceptée par les deux adversaires, suivront alors des tentatives réciproques de projection, couronnées de succès (prépondérance d'un attaquant) ou vouées à l'échec (maîtrise de la rééquilibration de l'adversaire).

Ces situations de contrôle réciproque, bien répertoriées, permettent d'indiquer des directions d'attaque (avant-arrière, dessous, vers le haut, latéral).

A partir d'une saisie de garde, les combattants apprennent à connaître les différentes attaques qu'ils peuvent déclencher. Ces différentes attaques, ce sont les formes de corps de projection, mises en évidence par l'esprit inventif de générations de combattants, l'analyse intuitive des entraîneurs, l'étude biomécanique en « laboratoire » :

Ce sont les techniques de projection, que l'on a pu regrouper en familles en tenant compte de leurs caractéristiques spécifiques : temps de hanche, de bascule, de souplesse, etc.

- Si la situation de saisie n'est pas acceptée par un des adversaires, on assiste alors à un combat au niveau de la saisie de la veste, pendant lequel chacun des adversaires essaie (par un jeu de rupture, de déplacement, par la vitesse d'exécution) de saisir son adversaire afin de lui imposer une situation de garde qui lui est favorable.
  Ce combat est particulièrement visible lorsque les combattants ont une latéralisation inverse : gaucher - droitier.
  L'adversaire le plus habile sera alors en situation la plus favorable pour lancer ses formes de corps de projection.
  Tout ce travail au niveau des intentions de saisie aboutit à la recherche de la maîtrise de la veste.

Maîtrise des formes de corps de projection

A partir des saisies, les adversaires essayent de se projeter. Les débutants sont remarquables par leurs tentatives de crochets, barrages, tirages, poussées, etc.

Ce sont des essais désordonnés, maladroits, souvent à contre-temps.

Le rôle de l'entraîneur consiste à leur substituer des actions efficaces, adaptées, explosives grâce à un travail de répétitions :

Ce sont les formes de corps de projection.

On apprend à coordonner les différents segments de son corps pour aboutir à l'exécution d'une « prise ».

La « prise » dans son entier englobe la façon la meilleure de saisir son adversaire, et la manière la plus efficace d'utiliser son corps pour le faire tomber.

On peut ainsi dire qu'il existe un nombre quasiment infini de « prises ».

En effet, une même forme de corps de projection appliquée avec des saisies différentes aboutit à autant de « prises ».

Une deuxième forme de corps sur les mêmes saisies aboutit à autant de prises supplémentaires.

C'est pour cela que dans la systématique d'apprentissage, il est vain de vouloir procéder à une assimilation de succession de prises (nous ne mettons plus les guillemets), le meilleur combattant devant être celui qui en connaît le plus.

Par contre il existe un certain nombre de formes de corps de projection, répondant aux situations de garde, qui peuvent se rencontrer face à des adversaires de différents types.

L'initiation nécessite que les combattants apprennent, puis assimilent à leur niveau, ces différentes formes de corps de projection, de façon à créer une « disponibilité » du corps.

Le perfectionnement permettra de retenir celles qui correspondent le mieux à la morphologie, au tempérament du combattant, aux problèmes rencontrés dans les combats.

Nous avons groupé ces formes de corps en « temps » :

a) Temps de hanche
b) Temps de bascule
c) Temps de bras à la volée
d) Temps d'enfourchement
e) Temps de barrage
f) Temps de décalage arrière
g) Temps de décalage avant
h) Temps de planchette
i) Temps de souplesse
j) Temps de ramassement de jambes
k) Temps d'arraché

Ces différents temps trouveront leur application dans les situations de garde différentes, c'est-à-dire à partir des saisies de vestes variées.

Pour connaître dans chaque temps les points importants à respecter pour rendre l'exécution efficace, nous avons procédé à une analyse mécanique dont nous nous contenterons ici de donner les conclusions.

Nous envoyons ceux qui seraient intéressés par l'analyse, à l'ouvrage : *L'Enseignement de la Lutte,* par Monsieur Kouyos Charles et Taberna Pierre, Editions Vigot.

Maîtrise de la rééquilibration

L'apprentissage de la Lutte Sambo ne serait pas complet si on négligeait cet aspect important de la progression qui est la maîtrise de la rééquilibration.

Qu'en est-il ?

Une observation courante montre que l'individu réagit différemment aux incidents qui mettent en jeu son équilibre debout.

Ainsi, sur une même pente de ski, un novice pourra descendre sans tomber mais avec une attitude caractéristique du corps, tandis que le « Champion » descendra (plus vite), avec une attitude du corps plus adaptée.

Seule la pratique de la descente apportera progressivement cette attitude déliée qui correspond à la maîtrise de plus en plus grande de la pente.

Il en est de même en Lutte Sambo. Aux tentatives nombreuses de déséquilibre de son adversaire, le novice répondra par des attitudes de rééquilibration qui appartiennent à son niveau, jusqu'à ce que une action plus efficace le fasse tomber d'ailleurs.

Avec le même adversaire, un Sambiste confirmé répondra par des attitudes plus justes, plus adaptées, plus rentables, il maîtrisera son équilibre avec son adversaire, ses propres attaques ne mettront pas en danger son équilibre, comme cela se produit avec le débutant.

Cette maîtrise de la rééquilibration ne peut être donnée, ni par le travail de répétitions de prises, ni par celui de recherche des saisies.

Seul le combat peut amener les combattants vers cette maîtrise, sans cesse remise en question.

De la même façon qu'au ski on attaque progressivement les pistes de plus en plus en pentes, en Lutte Sambo les combats à thème sont essentiels pour atteindre la maîtrise des combats globaux.

Voilà pourquoi il sera nécessaire dans chaque grade de porter une attention particulière aux situations de Lutte découlant des saisies particulières.

Initiation à la Lutte Sambo :

Nous avons écrit par ailleurs, que l'initiation s'adresse avant tout à un groupe d'élèves et l'objectif est de favoriser pour chaque élève l'acquisition d'une arme d'attaque, la prise favorite, à partir de laquelle se construira le bagage technique, qui est une réponse aux problèmes posés par la Compétition :

Cela deviendra le Perfectionnement Spécifique du Samboiste.

Les exercices proposés doivent permettrent de réaliser la maîtrise de la veste, des formes de corps de projection, de la rééquilibration.

Pour atteindre ces buts nous avons classé les exercices en différents types.

Les exercices préparatoires ou généralisés

Ce sont ceux tirés des A.P.S. (Activités Physiques et Sportives).

Nous partons de la constatation que un élève qui a par ailleurs pratiqué des A.P.S. sera plus débrouillé quand il abordera la Lutte Sambo :

- Marche, course, saut, quadrupédie, lever, porter, équilibrisme (Hébert)
- Gymnastique construite
- Gymnastique sportive ou aux agrès
- Gymnastique rythmique
- Toute autre activité sportive

Les Jeux d'Attaque-Défense

Ils se différencient des luttes à thèmes ou des combats par le fait qu'il n'y a pas de possibilité de progression à l'intérieur des Jeux.

Ils peuvent être individuels ou collectifs (tir à la corde).

Cela va du « *combat de coq* », en passant par les bourrades ou poussées, les conquêtes de médecine-balls, les luttes au foulard, etc.

Les Luttes à thèmes

a) Ce sont les luttes ayant un objectif précis, avec un règlement adapté simple :
Luttes folkloriques, aménagées : Lutte Bourguignonne, Corse, Sénégalaise, Cumberland, Américaine, Turque, etc.

b) Ce sont les luttes qui imposent une position initiale aux combattants avec une tâche précise à remplir, qui stoppe le combat quand elle est réalisée : passer derrière son adversaire, lui ramasser une jambe, l'empêcher de se relever lorsqu'il est à terre, etc.

c) *Les luttes à partir des saisies de garde*
Ces assauts sont des séquences tirés directement du combat de Lutte Sambo.
La recherche de la saisie peut être un thème de Lutte.
Exemple : — Recherche du contrôle de bras intérieur
— Recherche du contrôle de ceinture
— Recherche du contrôle de bras par dessus
ou bien on impose une saisie précise à partir d'une même garde basse, d'une garde inverse, d'un contrôle de jambe... amener son adversaire à terre ou sur le dos.
Les différentes possibilités proposées sont répertoriées dans le tableau des Grades.
Nous entrons avec ces exercices, directement dans le combat spécifique de Lutte Sambo.

d) *Amélioration des saisies de veste*
A partir des saisies imposées par l'adversaire, comment faire pour imposer le contrôle de veste qui correspondra à ses attaques favorites.

Grades de la Lutte Sambo

La Fédération Française de Lutte a déterminé des Grades de niveau, techniques permettant aux pratiquants d'aborder progressivement la Lutte Sambo de Haut-Niveau.

Il est bien entendu que le contenu de ces Grades est informel, qu'il représente le bagage minimum à connaître pour le pratiquant de Sambo.

Chaque entraîneur a toute latitude pour moduler le contenu en fonction des problèmes qu'il rencontre dans sa Salle et du niveau réel de ses élèves.

Ainsi, la Fédération Française de Lutte a retenu la ceinture blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron, rouge, noire.

Les ceintures de Bronze, d'Argent, d'Or sont décernées par la Fédération Internationale de Lutte Amateur au vu des résultats obtenus lors des Championnats du Monde ou des Championnats d'Europe.

Les 3 premiers Grades seront réservés à l'étude des formes de corps de projection fondamentales.

Chacun des Grades suivants, verra l'étude des différentes situations de garde, avec l'application des formes de corps fondamentales sur la situation de combat imposée.

Ceinture verte

Les directions d'attaque à partir d'une même garde haute ou basse.

Ceinture Bleue

Les directions d'attaque à partir du contrôle de ceinture sur garde inverse et du contrôle de ceinture par dessus.

Ceinture Marron :

Les directives d'attaque à partir du contrôle d'un seul bras et d'un contrôle de bras extérieur.

Ceinture Rouge :

Les directives d'attaque à partir d'un contrôle de bras intérieur et de contrôle de jambes.

Ceinture Noire :

Toutes les situations de garde peuvent être demandées en y ajoutant le contrôle de tête par dessus, le contrôle du même revers.

Les dégagements et ruptures de garde, recherche des contrôles.

Au sol. Les 3 premiers Grades, Ceinture Blanche, Jaune, Orange serviront à vérifier les connaissances sur l'immobilisation et les retournements quadrupédiques.

En Ceinture Verte : Seront abordés les fondamentaux des prises douloureuses sur bras.

En Ceinture Bleue : Les enchaînements de prises douloureuses sur bras à partir des immobilisations.

En ceinture Marron : Les fondamentaux sur prises douloureuses aux jambes.

e) *Amélioration des formes de corps de projection :*
Ce sont les exercices d'analyse, de répétitions, généralement statiques, qui permettent d'automatiser les armes d'attaque que représentent les Temps : de hanche, bascule, etc. Les éducatifs prennent ici toute leur place.

f) *Assauts dans le Règlement :*
Les combattants disputent entre eux des assauts dans le Règlement Sambo.
Ces combats servent généralement de tests pour permettre à l'entraîneur de diriger les entraînements en fonction des points faibles qu'il a pu déceler.
Il est certain que, plus les élèves sont jeunes, plus il leur sera nécessaire de pratiquer les exercices de « familiarisation ».
Par contre les débutants adolescents et adultes demandent à aborder très rapidement le spécifique Sambo.

Lutte Sambo au sol

L'efficacité des résultats du travail au sol sera améliorée lorsque il n'y aura pas de temps morts entre le travail de projection debout et l'arrivée au sol.

Ce perfectionnement dans la vitesse d'exécution sera sans cesse travaillé lors des exercices de luttes à thème.

L'objectif du travail au sol sera d'assimiler les armes d'attaque fournies par le Règlement :
- renversement, l'adversaire étant en position quadrupédique
- renversement, l'adversaire étant entre les jambes
- les techniques d'immobilisation
- les prises douloureuses dans les différentes opportunités.

Nous ne traiterons pas ici de toutes les techniques de retournement élémentaires qui font partie de l'A.B.C. des entraîneurs de Lutte et que l'on trouve dans tous les ouvrages de vulgarisation de Lutte (ou de Judo).

Dans le Programme des Grades, nous ne traiterons des prises douloureuses qu'à partir de la ceinture verte, du moins lorsqu'il s'agit d'enfants, étant bien entendu que l'adolescent débutant peut aborder ces techniques d'abandon d'emblée.

En ceinture Rouge : Les enchaînements de prises douloureuses sur position quadrupédique.

En Ceinture Noire : Les enchaînements de retournements et prises douloureuses en position initiale Atta sur le dos, Def au contact des jambes.

Là encore, il s'agit du Programme échelonné indicatif, susceptible d'être aménagé par l'entraîneur selon le niveau et l'âge de ses élèves.

Dans cet ouvrage nous insistons sur le fait que, au sol, nous avons volontairement délaissé l'illustration des positions élémentaires que l'on retrouve partout afin de ne pas alourdir le contenu.

Programme Lutte Sambo debout

C. Blanche	C. Jaune	C. Orange	C. Verte	C. Bleue	C. Marron	C. Rouge	C. Noire
Temps de Hanche			Les attaques à partir de la même garde haute ou basse				Les attaques à partir *du contrôle de tête par dessus *du contrôle du même revers *Dégagement et rupture de garde *Recherche des contrôles *Attaque en garde inverse
	Temps de décalage arrière						
		Temps de planchette Japonaise					
Temps de Bascule							
	Temps de décalage avant			Les attaques à partir du contrôle de ceinture en garde inverse *et* Par dessus			
		Temps de Planchette Russe					
Temps de Barrage					Les attaques à partir du contrôle d'un bras *et* contrôle de bras extérieur		
	Temps D'enfourchement						
Temps de bras à la volée		Temps D'arraché				Les attaques à partir du contrôle de bras intérieur *et* contrôle de jambes	
	Temps de ramassement de jambes						
		Temps de souplesse					

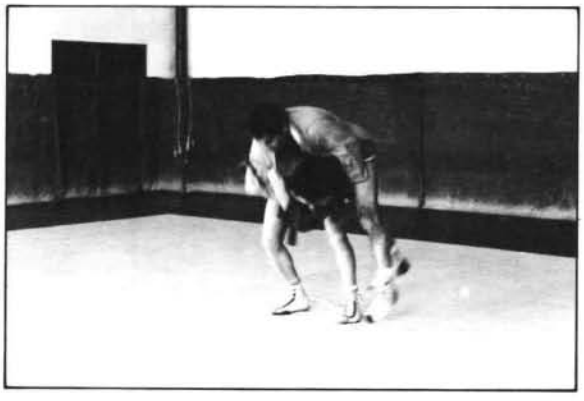
Programme Lutte Sambo au Sol

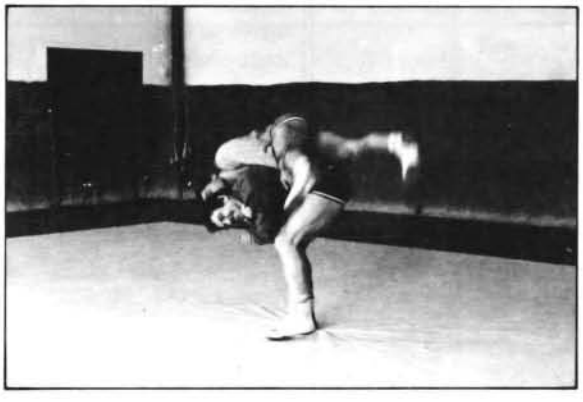
C. Blanche C. Jaune C. Orange	C. Verte	C. Bleue	C. Marron	C. Rouge	C. Noire
Les différents types d'immobilisation et les retournements quadrupédiques — Ouderjaniès de côté — Ouderjaniès par dessus — Ouderjaniès arrières — Retournements sur le bras — Retournement sur les jambes — Retournement sur bras et jambes	Prises douloureuses sur bras	Enchaînement de prises douloureuses à partir des immobilisations	Fondamentaux des prises douloureuses sur jambes	Enchaînements de retournements et prises douloureuses sur position quadrupédique	Enchaînements de retournements et prises douloureuses en position initiale Atta sur le dos Def au contact des jambes

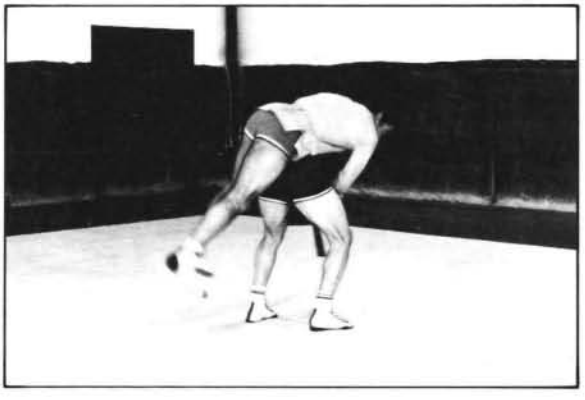
Ceinture blanche

Quatre formes de corps de projection seront étudiées à ce niveau.
Le Professeur choisira les contrôles qu'il préfère. L'important est l'analyse des placements.

Temps de Hanche







Points importants :

Atta tourne complètement le dos. Les pieds écartés entre les jambes de Def, pied gauche en arrière du droit. Le dos collé à la poitrine de Def, les fesses font obstacle sur la cuisse de Def.

La projection s'effectue en flexion-rotation du buste vers l'avant, forte traction des bras simultanée, extension progressive des cuisses.

Il faut absolument éviter la flexion trop rapide du buste vers l'avant.

Temps de bascule

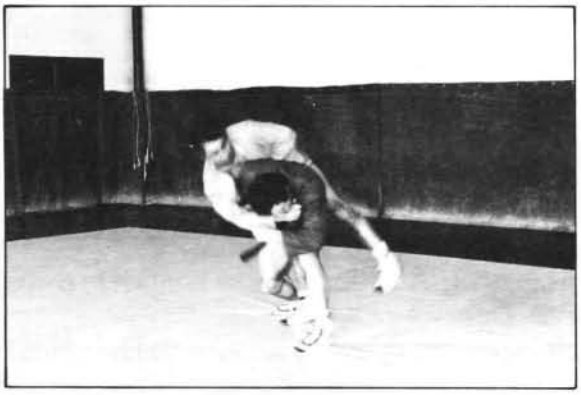
Le contact du corps se fait en conservant le corps le plus droit possible, pied d'appui le plus près possible de la ligne des pieds de Def, jambe fléchie.

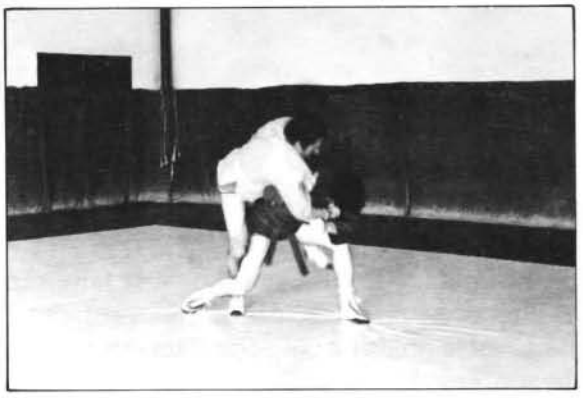
La projection se fait par flexion du buste vers l'avant, simultanée, solidaire du lancer de jambe vers le haut, corps équilibré sur jambe d'appui.

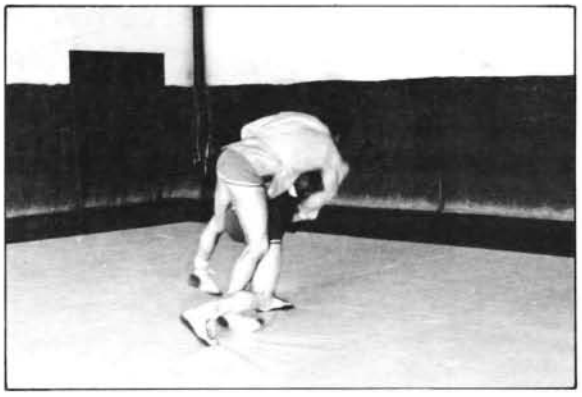
C'est la tête qui guide le mouvement d'ensemble.

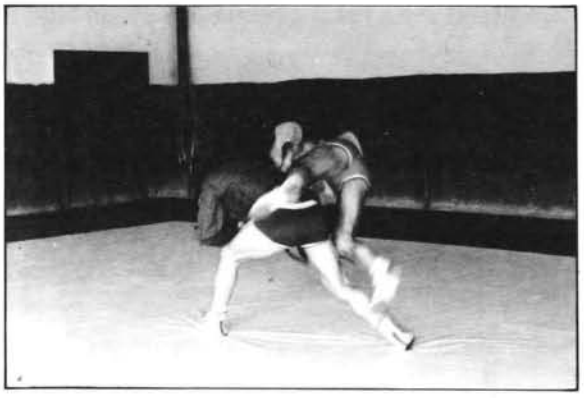
Il faut absolument éviter le fauchage dans le vide et le blocage du buste de Atta dans l'exécution de la projection.

Temps de barrage







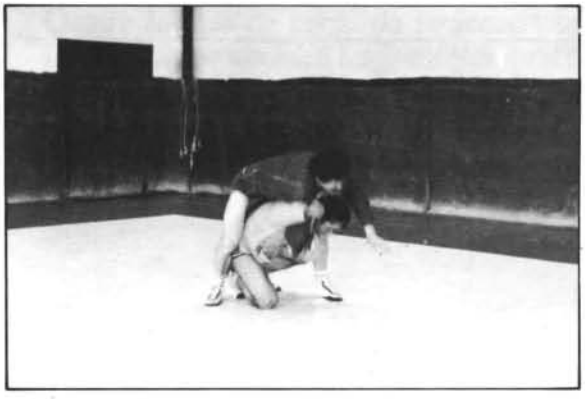


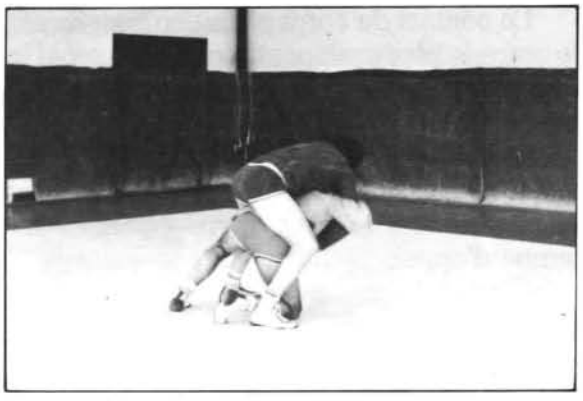
Dans cette forme de corps, le buste légèrement incliné est équilibré sur les 2 jambes. La jambe de barrage est collée sous le genou, pied en extension, jambe en flexion.

La projection se fait par flexion, rotation du buste et extension de la jambe en barrage qui chasse les appuis de Def.

Eviter le transport du poids du corps sur la jambe gauche.

Temps de bras à la volée





Le contact de Atta au sol peut se faire sur 1 ou 2 genoux, Atta doit prendre contact le corps le plus droit possible, genou très près des pieds de Def.

C'est le poids du corps de Atta qui entraîne, dans le premier temps, la rotation de Def autour de son épaule.

La projection finale se fera par un groupé du buste et éventuellement extension des jambes.

Quand Atta est à genoux ses pieds sont en flexion sur le tapis pour pouvoir le cas échéant décoller Def.

Ceinture blanche sol

Le Sambo permet au sol la projection par retournement :

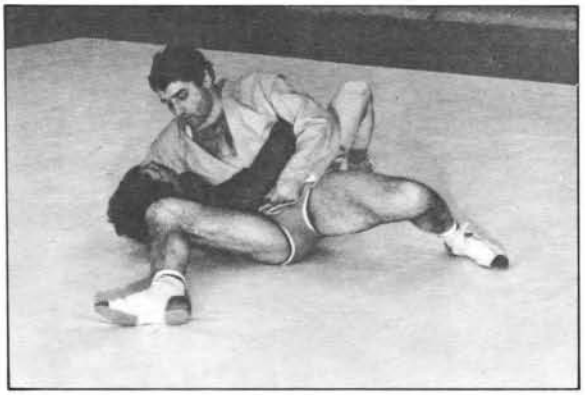
Planchette Russe notamment, par arraché : Exemple : Cuisse à rebours, mais surtout les immobilisations (Ouderjanié) et les prises douloureuses (Balebi Priam) sur bras et sur jambes.

Dans les trois premières ceintures nous traiterons des immobilisations et des retournements permettant l'immobilisation.

Quatre positions fondamentales seront étudiées, qui découlent de deux attitudes d'Atta.

- Position Assise
- Position Ventrale

Ouderjanié de côté



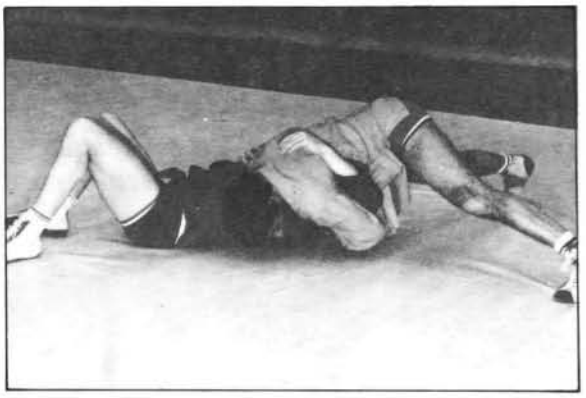
En travers : Atta contrôle le bras et la tête de Def en position assise, bien en appui sur les deux pieds vers l'avant et l'arrière pour fixer les épaules par un cambré, poussée du ventre sous l'aisselle et traction des bras.

En croix : Atta en position ventrale contrôle la fourche et les épaules de Def. Jambes écartées, le trépied porte le poids du corps sur la poitrine, sans autre contact au sol.
Le corps est tonique, le bassin au ras du sol.

Ouderjanié par dessus

A Cheval : Atta enroule ses jambes par l'extérieur, double crochet extérieur. En cambrant il colle le buste et contrôle le bras et la tête.

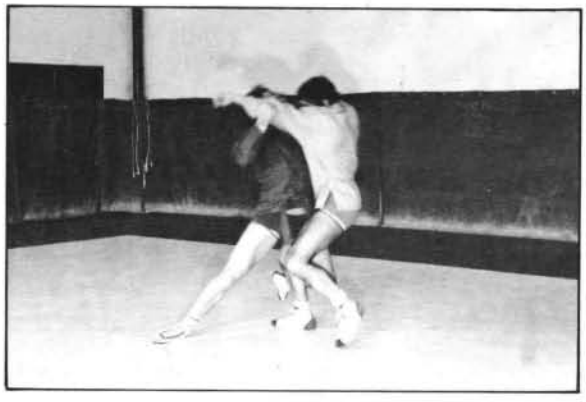
Ouderjanié arrière

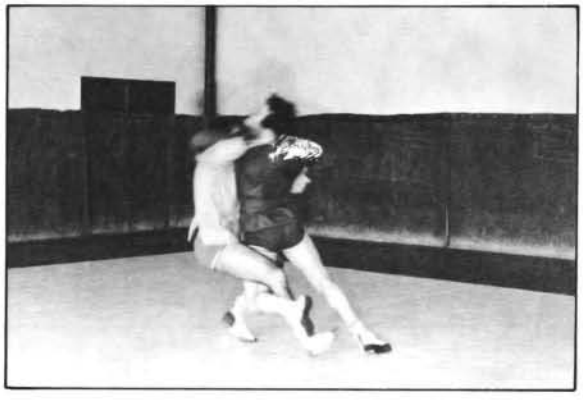


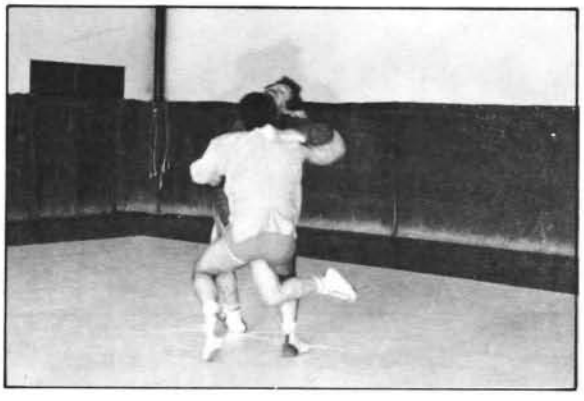
Bras et tête : Atta enroule le bras et va crocheter ses mains derrière la tête en collier.
Toujours insister sur le trépied.
Traction des bras et poussée de l'épaule.

Ceinture jaune

Temps de décalage arrière







Points importants :

Atta resta bien face à Def, l'action est de haut en bas en tassement.

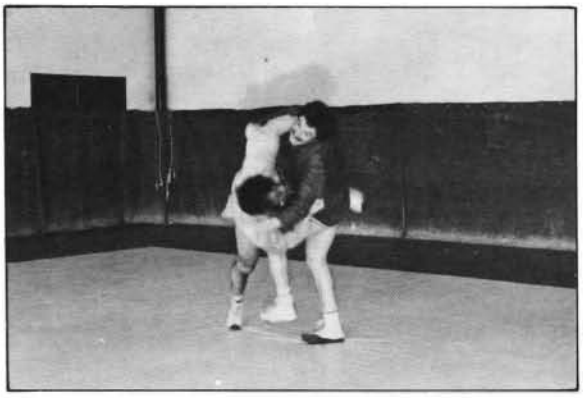
Le centre de rotation est le pied. Atta est en déséquilibre avant. La jambe attaquée supporte le poids des deux corps.

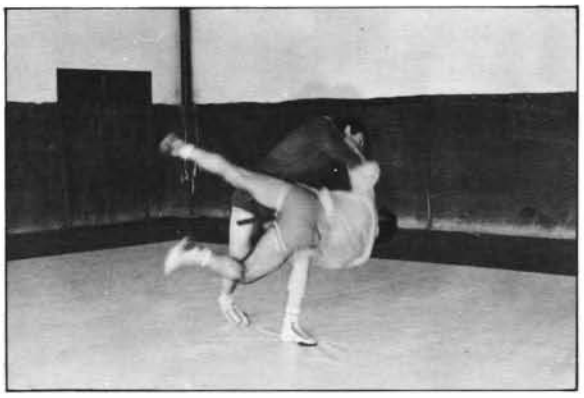
Le contact du buste des épaules au bassin est très important, ventre en avant poussée jambe arrière, la tête donne la direction de l'attaque.

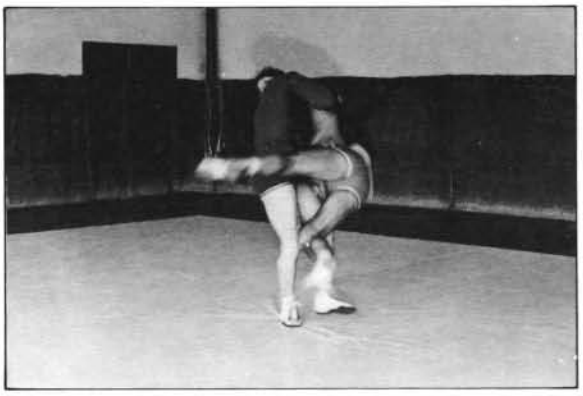
Fautes à éviter :

- Charger la jambe opposée à l'attaque.
- Attaquer les fesses en arrière en cassant le buste.
- Tourner le dos à Def.

Temps de décalage avant







Points importants :

Tassement latéral de Def, action de haut en bas en rotation d'épaules.

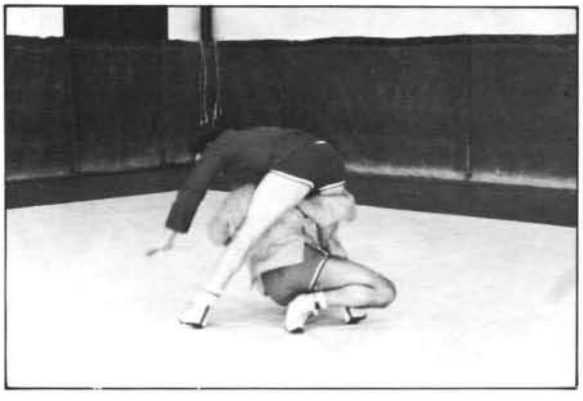
Les appuis sont fixes, le mouvement est hélicoïdal vers le bas, en vissé.

Il y a percussion de la cuisse et du ventre. Tassement du bras gauche en traction et poussée. Soulevé du bras droit. Atta est déséquilibré arrière.

Fautes à éviter :

- Manque de rotation d'épaule
- Manque de contact du buste
- Manque de déséquilibre arrière
- Lever trop le pied du côté de l'attaque.

Temps d'enfourchement



Points importants :

Action de haut en bas en tassement et enroulement. Atta se glisse dessous dans un mouvement rotatif, sans changement d'appui.

La tête se glisse sous le bras et regarde dans la direction de la chute.

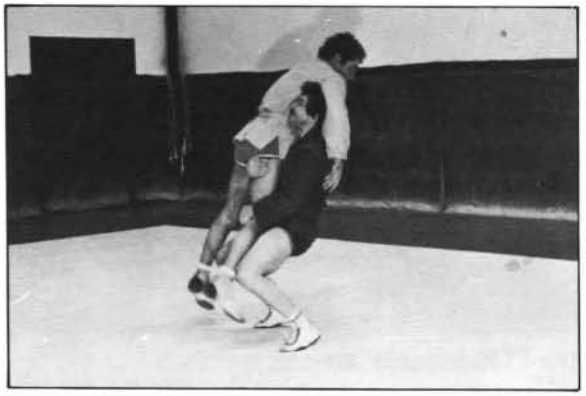
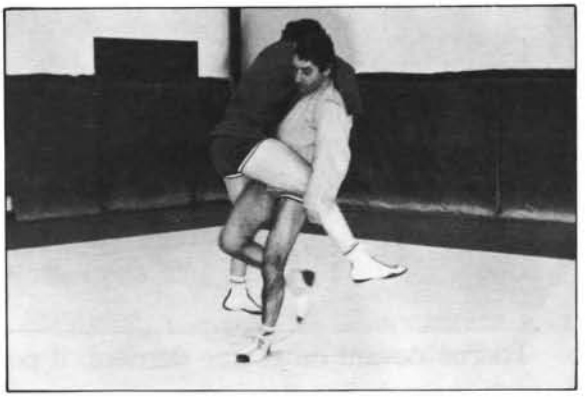
La traction du bras gauche est très importante vers le bas, alors que l'épaule droite soulève.

l'épaule droite soulève.

Fautes à éviter :

- Perdre l'appui des pieds au bénéfice des genoux
- Baisser la tête
- Manque de contrôle du bras qu'il convient de vérouiller entre épaule et tête
- Manque de rotation

Temps de ramassement de jambes

Points importants :

Quelque soit le type d'exécution en décalage ou arraché, Atta doit fléchir les jambes et coller le bassin.

L'action est de haut en bas et bas en haut, en ascenseur.

La tête est en poussée dans les côtes latéralement. L'attaque part d'un contrôle du haut par rupture ou par feinte.

Traction pour décaler, rotation pour arracher.

Fautes à éviter :

- Attaque à distance, plongé horizontal, tête dessous, flexion du buste et jambes tendues
- Poussée horizontale
- Dos rond et manque de contact
- Manque de contrôle de la fourche.

Ceinture jaune sol

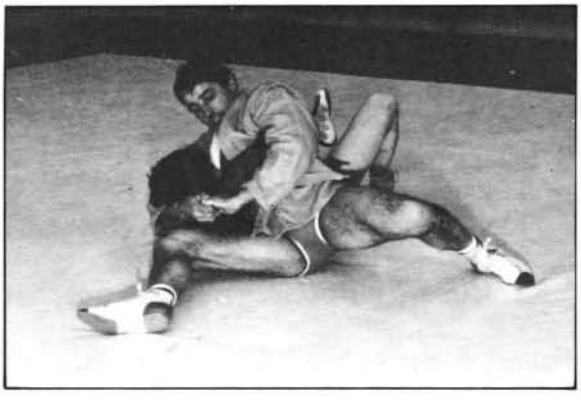
Retournements sur bras

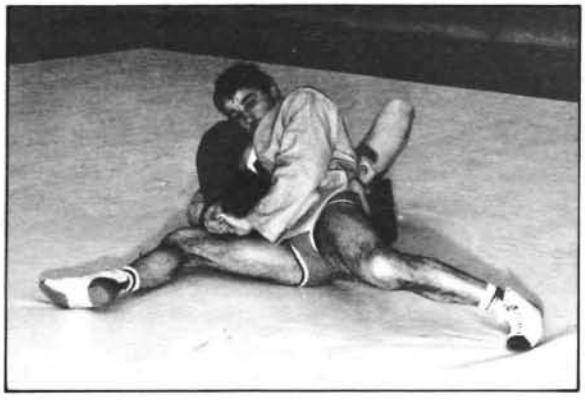
Les retournements sur bras permettent généralement d'obtenir l'immobilisation, Def étant en position ventrale ou quadrupédique.

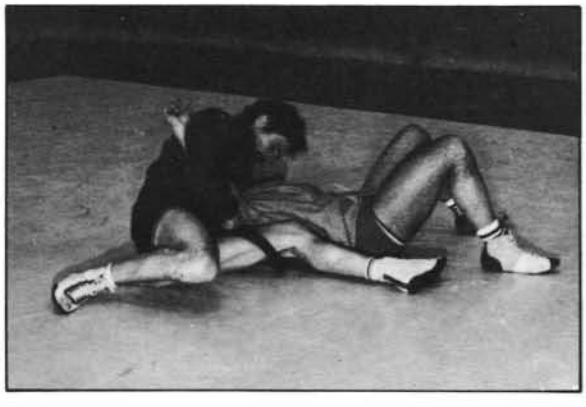
- *Double ramassement de bras :*
  Il amènera l'Ouderjanié en travers, en croix ou à cheval.
- *La clé de tête simple :*
  Elle aboutira à l'Ouderjanié en croix.
- *Le ramassement de bras par dessus :*
  Tourné devant ou tourné derrière, il permettra l'Ouderjanié arrière.
- *La ceinture de côté classique :*
  Permettra l'Ouderjanié arrière.

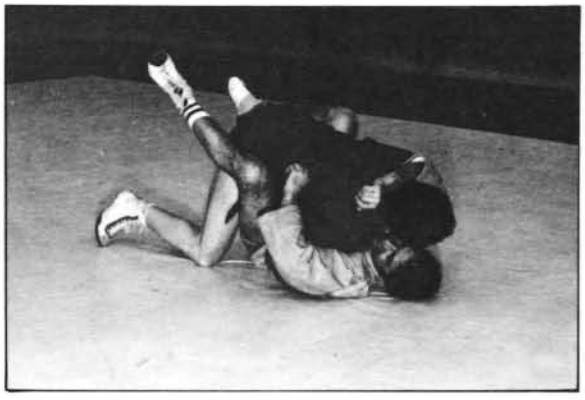
Variantes d'Ouderjanié

Les contrôles de veste différents permettent d'obtenir des variantes d'Ouderjanié.









Points importants :

L'action essentielle de Atta se situe toujours dans la fixation de la ceinture scapulaire de Def.

Ceinture orange

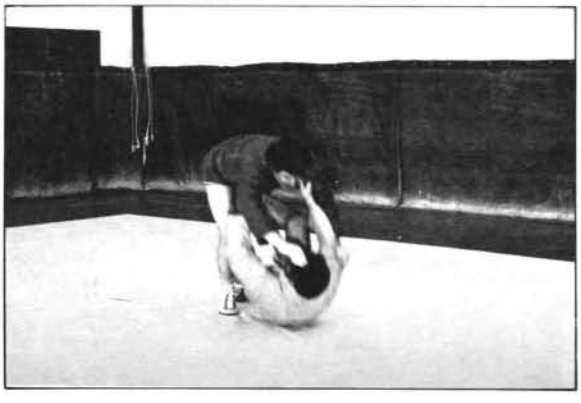
Temps de planchette Japonaise

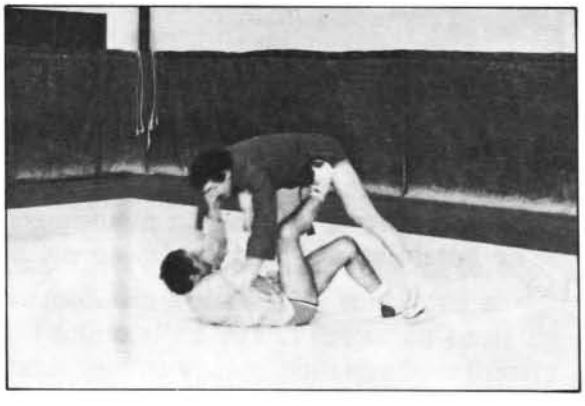
C'est le poids du corps de Atta qui entraîne la chute de Def.

Le bassin de Atta prend contact au tapis entre les pieds de Def, de façon à ce que celui-ci ne puisse plus se rééquilibrer.

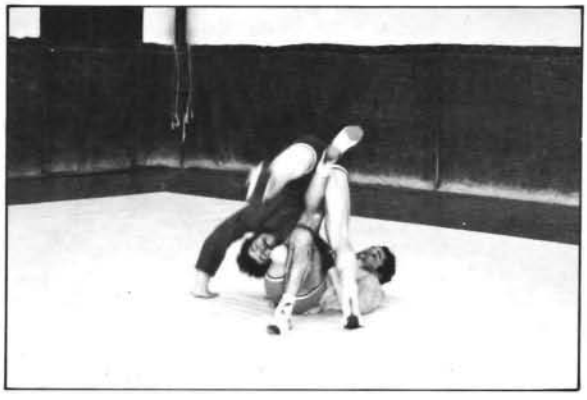
La projection se poursuit par la traction continue des bras et l'extension finale des jambes.

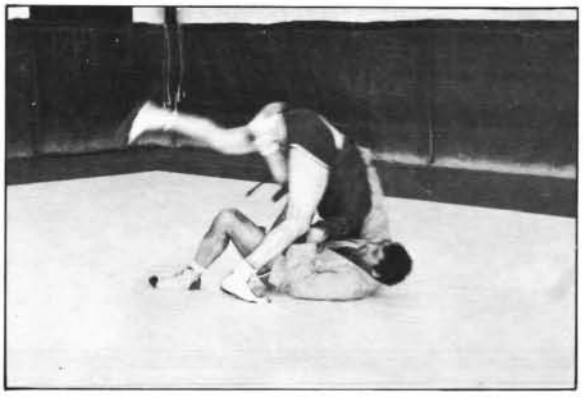
Ne pas tomber en s'éloignant de Def.

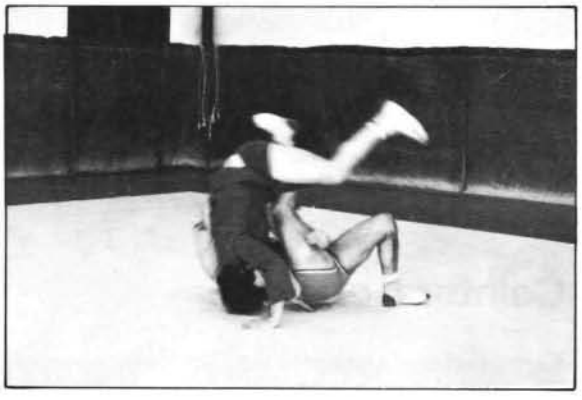




Temps de planchette Russe







C'est une technique très efficace de la Lutte Sambo sur un adversaire en position défensive exagérée ou sur une attaque de jambe de Def.

La saisie se fait sur la ceinture par dessus.

Il est très important de se glisser sous Def en utilisant son poids de corps.

La traction du bras sur la ceinture est continue, ininterrompue.

Le coup de pied de Atta entre les jambes de Def permet de pousuivre et d'accélérer la chute de Def.

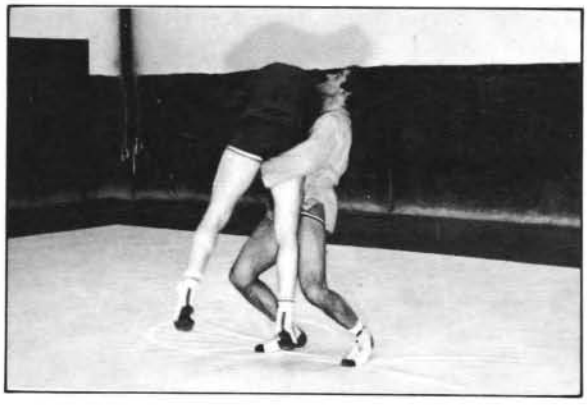
Ne pas tomber en s'éloignant de Def.

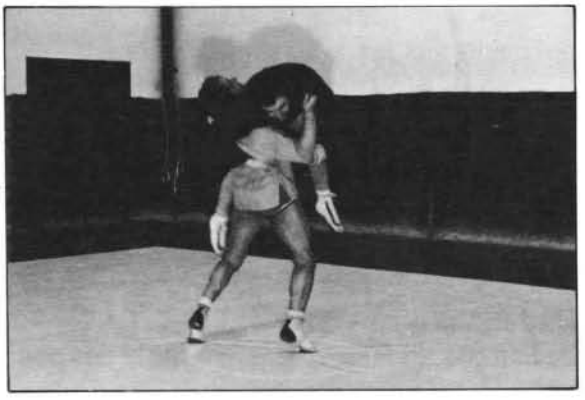
Temps d'arraché

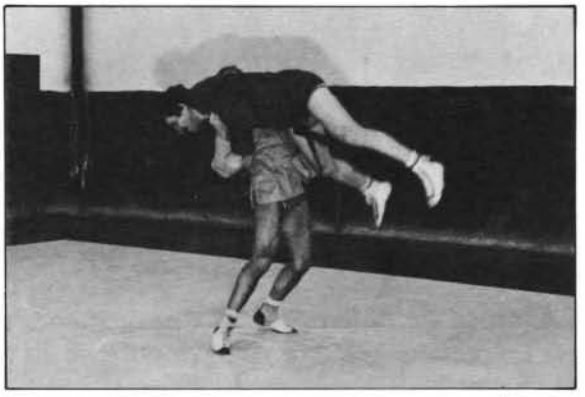
Ce temps fait souvent suite à un ramassement de jambes ou est appliqué en contre-attaques.

Pour réussir le temps d'arraché, il faut que l'action se fasse si possible en mouvement.

Le bassin est collé contre les appuis de Def.

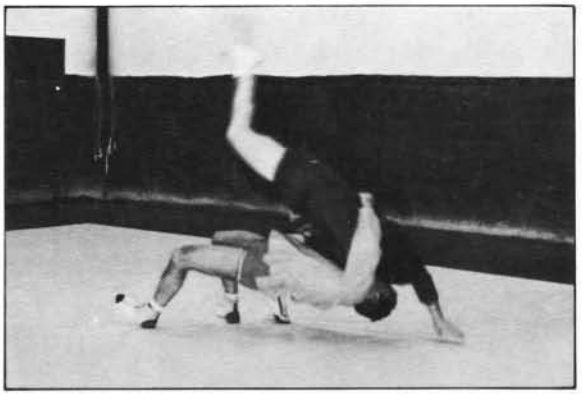


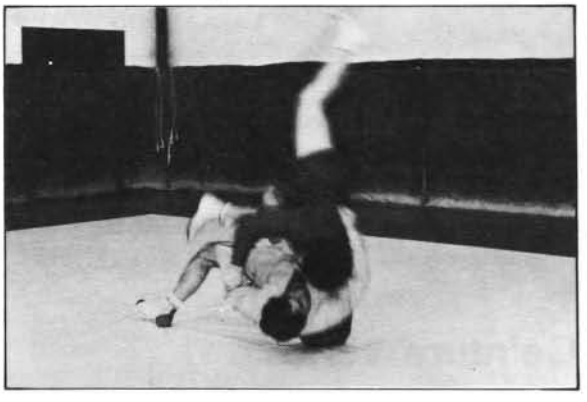




L'extension du buste de Atta est totale : extension des jambes, du bassin qui percute les appuis de Def, du dos et de la tête, qui entraine le poids du corps de Def vers l'avant.

Temps de souplesse :





C'est la forme de corps que l'on trouve en Lutte Gréco-Romaine.

Ici la saisie se fera en contrôle de bras extérieur ou en ceinture par dessus.

Pour rendre l'attaque efficace, il faut conserver l'appui des jambes au sol et compenser continuellement l'extension du corps par une avancée des genoux.

C'est le contact du bassin de Atta et sa percussion sur Def qui permet la rotation de celui-ci.

L'accélération de la chute est assurée par l'extension du dos de Atta vers le tapis.

Il est important de placer la tête au départ de l'action et ne pas la lancer en cours de mouvement, pour éviter une fausse impression d'extension et de vitesse, ainsi que pour trouver des points de repère.

Ceinture orange sol

Les retournements

Etudiés dans ce Grade, seront ceux qui s'appliquent sur les bras et les jambes.

Exemple :
- Double ramassement de jambes
- La coquille : ramassement de tête et de jambes
- Ramassement de bras et jambes latéral

Principes de défense et de dégagements des Ouderjaniés

Le premier grand principe de défense est qu'il ne faut pas attendre d'être fixé sur le dos pour appliquer les techniques de défense.

Cela semble une Lapalissade, mais c'est celui qui est le plus important dans la réalité.

Une fois fixé en immobilisation, les sorties sont très délicates, excepté si Atta n'est pas de bon niveau.

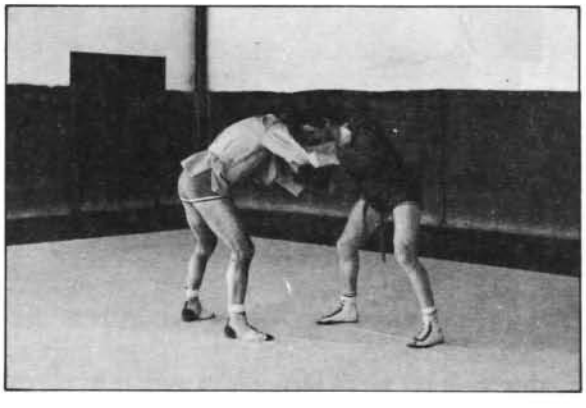
Pour sortir d'un Ouderjanié, il faut :
- Sur les Ouderjaniés de côté essayer de pratiquer la ceinture de côté en pont.
- Sur les autres, il faut surtout essayer de revenir à plat ventre, en introduisant un bras ou les deux entre sa poitrine et celle de l'adversaire.

Puis en prenant appui sur l'adversaire on le repousse.

Le contact ainsi rompu permet à Def de pivoter sur lui-même, pour se retrouver en position à plat ventre.

Ceinture verte

Attaques à partir de la garde emboîtée basse



Garde emboîtée basse
Main gauche au coude
Main droite au revers à la hauteur de la clavicule.

• *Grand fauchage extérieur :*

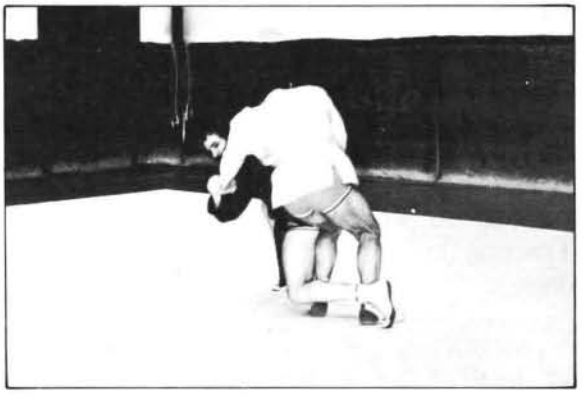
S'exécute en bascule.

Points importants :
Fixer l'appui en tassement. Monter le genou et glisser le pied dans le creux palpité de Def. Basculer tête vers le tapis et talon vers le haut. Traction de bras gauche, poussée du bras droit.

Fautes à éviter :
Manque de déséquilibre avant d'Atta.
Se charger sur Def.

• *Grand barrage arrière des deux jambes :*

Points importants :
Même situation que la technique précédente, maix exécutée en décalage arrière. Le poids du corps est réparti sur les deux jambes en appui.
Poussée de la jambe arrière, vers la jambe de barrage.



• *Décalage crochet intérieur :*

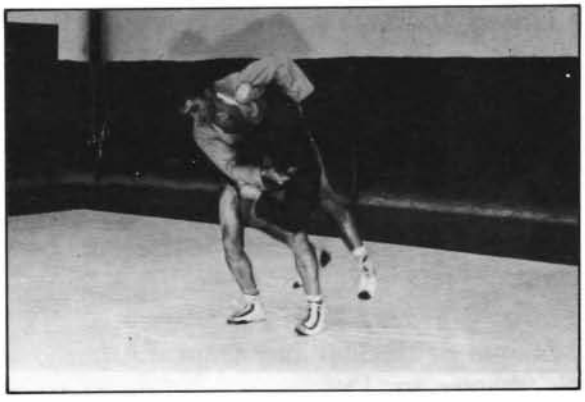
Points importants :
S'exécute en décalage, en crochetant la jambe chargée. Le contact du buste et bassin, la traction vers le bas du bras gauche, la poussée soulevée du bras droit sont indispensable.
Tête latérale dans la direction de l'attaque.

• *Grand décalage par l'intérieur :*

Le coude droit de Atta doit rester en contact jusqu'au dernier moment.

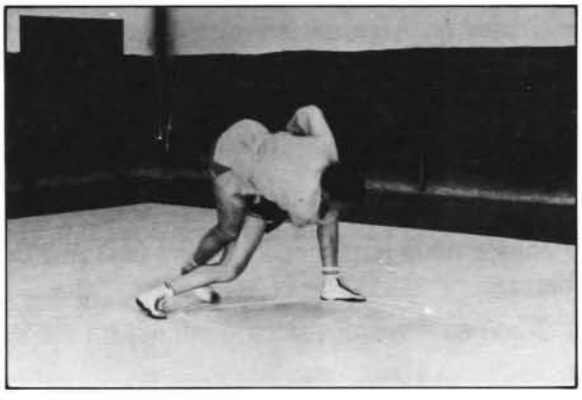
• *Temps de hanche*

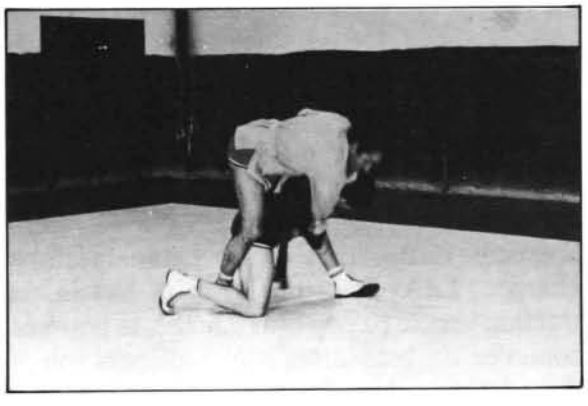
Points importants :
Atta tourne le dos à Def par une entrée en pivot ou deux temps, en fléchissant les jambes. L'exécution se fait en flexion extension et rotation.
Traction du bras gauche, poussée du coude droit sous l'aisselle.



• *Grand barrage avant :*

Points importants :
Atta tourne le dos à Def en glissant sa jambe en barrage après l'avoir tassé sur un appui. L'exécution se fait en flexion-extension et rotation ou poussée latérale suivant le cas. Traction du bras gauche et poussée du coude droit.



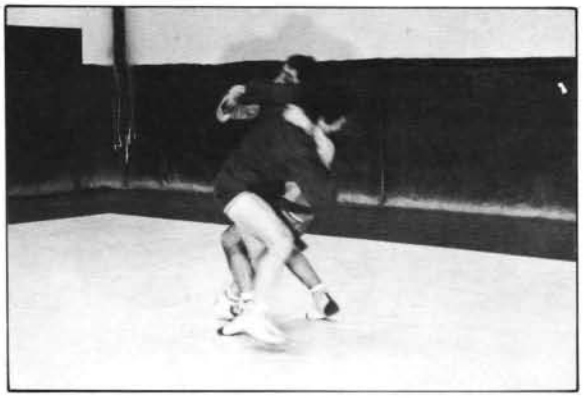


• *Barrage avant en épaule :*

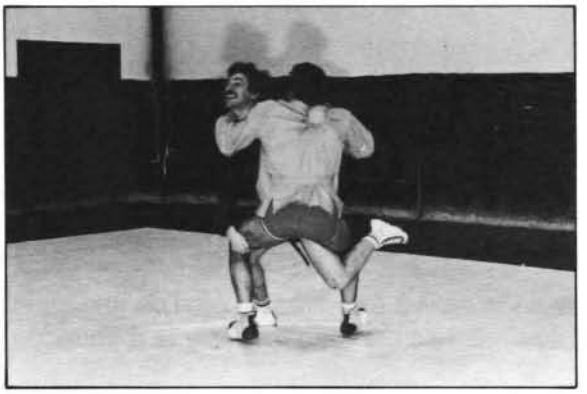
Points importants :
C'est un passage dessous, l'action est en tassement. Atta tire de la main gauche et glisse son coude sous l'aisselle droite de Def. C'est un mélange du Grand Barrage Avant et du Temps d'épaule en enroulement.

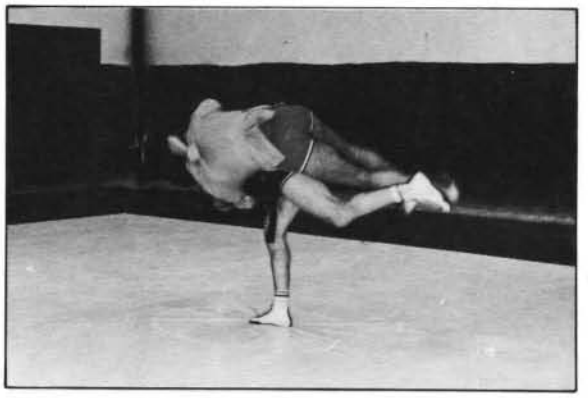
Garde emboîtée haute

Saisie main gauche au coude haut, main droite dans le dos.



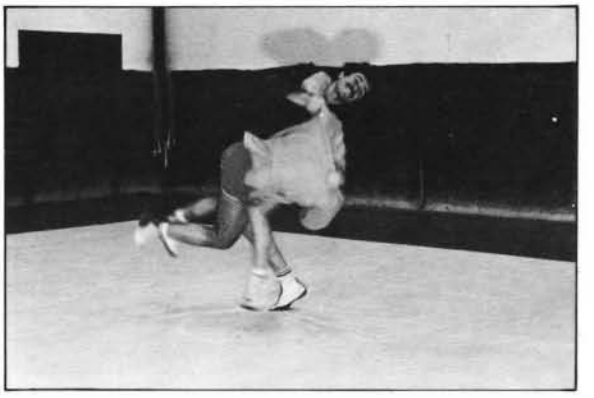
• *Grand décalage par l'extérieur :*





• *Grande bascule par l'extérieur :*

Points importants :
Atta tourne le dos à Def et fauche ses jambes. Le centre de rotation est la hanche, la traction des bras en rotation se complète du soulevé de la jambe.

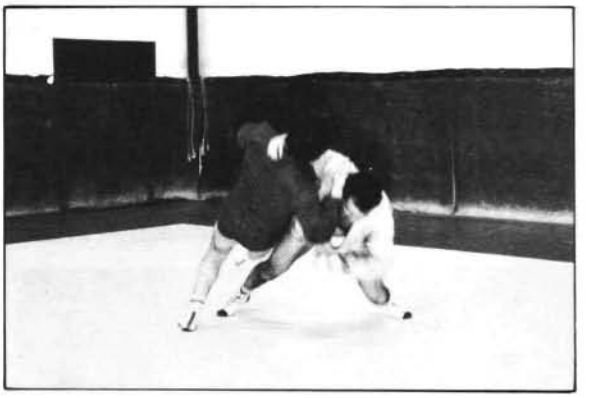


• *Grand décalage Avant :*

Rotation de Atta. Contact du bassin. Forte traction du bras gauche.

• *Grand décalage par l'intérieur avec bloquage du genou :*

Points importants :
Cette technique déjà décrite et complétée par une descente de la main droite, du coude au genou pour une action en traction.
L'action en décalage se fait ainsi sur les deux jambes.



• *Grand décalage par barrage :*

Points importants :
Il s'exécute en décalage sur une faute d'Atta. En contre de la Grande bascule par l'extérieur notamment ou du grand décalage par l'extérieur.

• *Enfourchement arrière :*

Points importants :
Il s'exécute en arraché et rotation.
En fléchissant les jambes Atta glisse la tête sous le bras de Def et engage tout le bras dans la fourche par l'arrière, en collant le bassin. L'extension des jambes permet de décoller du sol et retourner au somment de la trajectoire vers l'avant.

Ceinture verte sol

Prise douloureuse sur bras

Nous rappelons que ces prises chez les jeunes doivent être abordées avec la plus grande prudence.

Le signe d'abandon est de taper sur l'adversaire ou le tapis 2 fois avec un pied ou une main.

Le cri au moment de l'application de la prise douloureuse est également signe d'abandon.

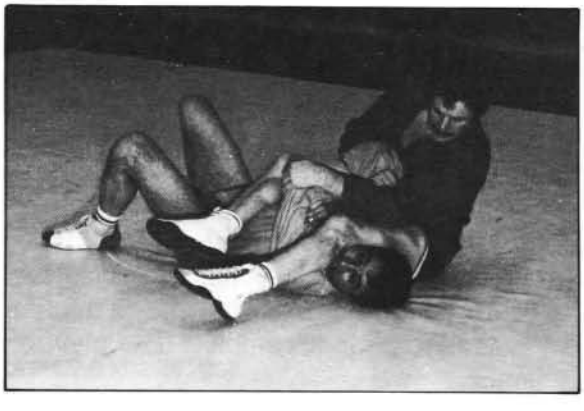
Prise douloureuse sur épaule

Exemple : ramassement de bras tourné devant.

Prise douloureuse sur coude étendu

Le bras est tendu, épaule et poignet de Def fixés

Une poussée est effectuée au niveau du coude de Def qui met le bras en hyperextension et occasionne la douleur qui provoque l'abandon. 95 % des prises douloureuses sont pratiquées ainsi.

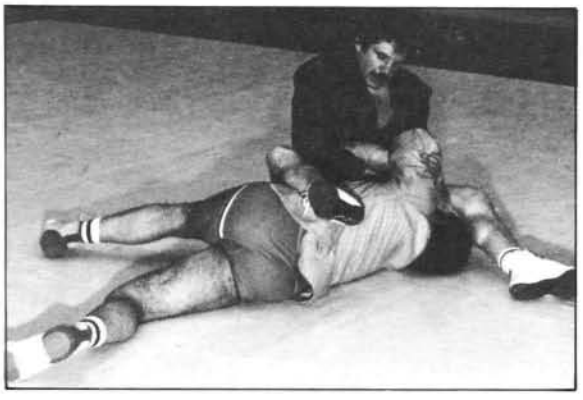


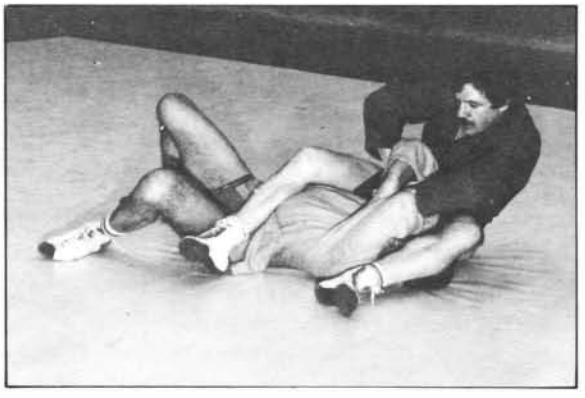
Points importants pour l'attaque

Il est nécessaire de fixer l'épaule et la tête de Def en collant les fesses contre l'épaule de Def et en appuyant fortement la jambe sur le visage

Il faut ensuite pouvoir introduire une main entre le bras attaqué de Def et sa poitrine.

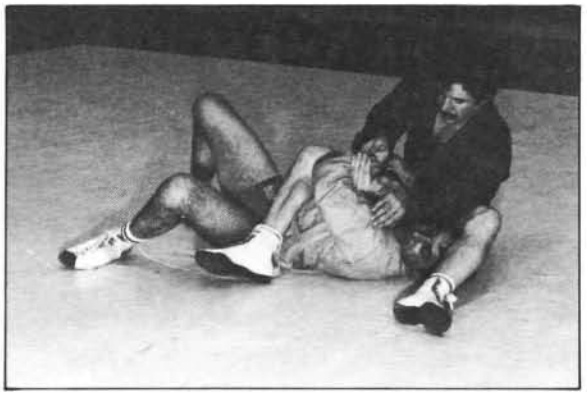
Pour faciliter l'introduction du bras on « ouvre » l'épaule opposée de Def.

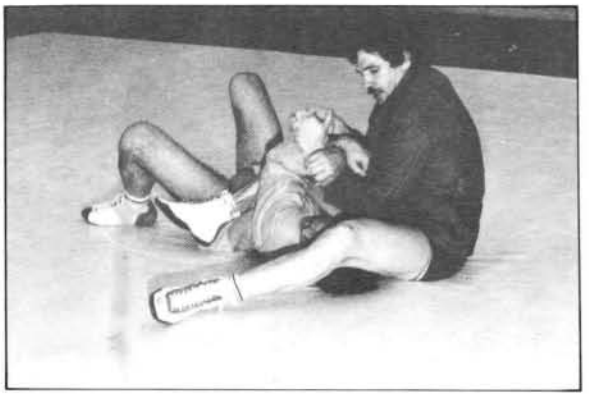




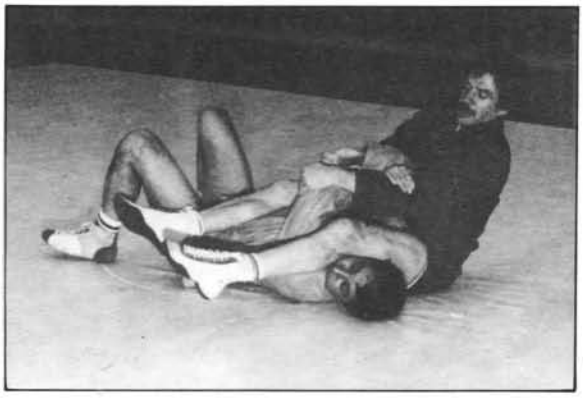
La traction pour étendre le bras de Def se fera au niveau du poignet de Def, de façon à obtenir le bras de levier le plus important

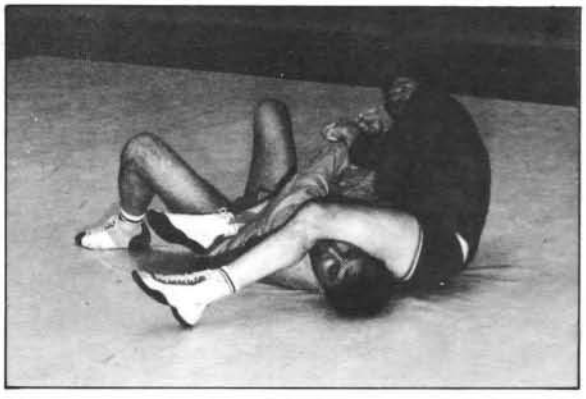
On ne doit surtout pas venir saisir le poignet de Def avec ses mains, mais c'est l'avant-bras qui viendra donner le point d'appui pour l'action.

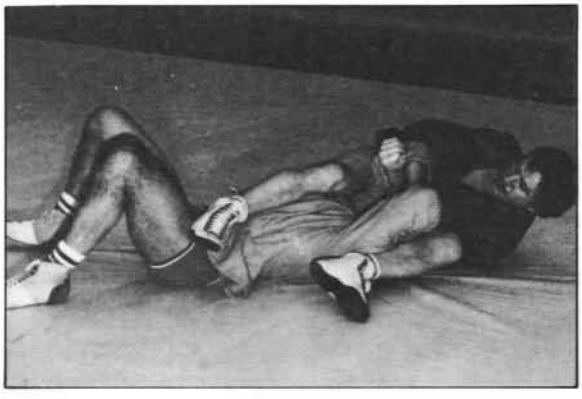




Lorsque le verrouillage est assuré, l'extension du bras de Def se fera par une extorsior totale du corps de Atta, dans une direction perpendiculaire à l'avant-bras de Def.





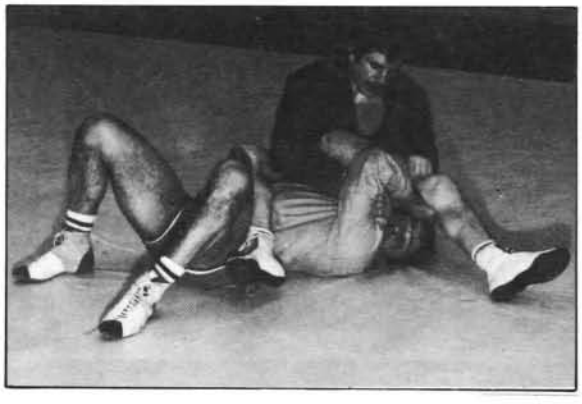


Défense

Def doit placer le bras attaqué sous son autre bras et saisir la veste au niveau de l'aisselle, coudes serrés sur poitrine.

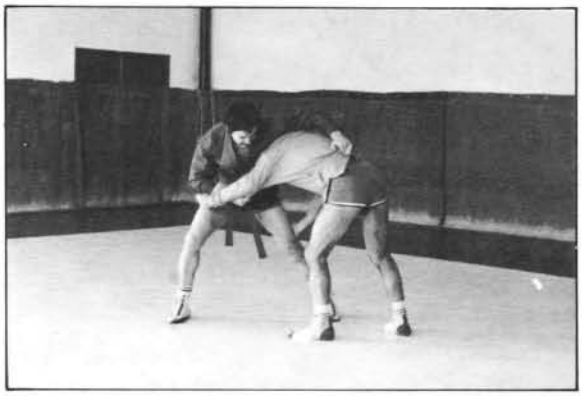
Il doit d'abord essayer de dégager la jambe de Atta avec son bras gauche pour revenir à plat ventre, en se tournant vers Atta

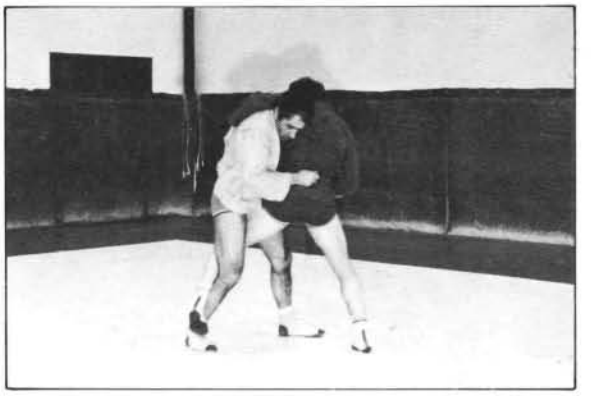
Lorsque Atta fait l'extension, Def doit tirer sur le bras qui est pris et se tourner vers Atta pour dégager son épaule.



Ceinture bleue

Attaques à partir du contrôle de ceinture par dessus





Ce contrôle s'exécute généralement sur des lutteurs en même garde.

Le contrôle est facilité sur Def en attitude cassée défensive ou sur des tentatives de saisies de jambes.

L'action du coude de Atta sur le dos de Def est primordiale, car il tasse pour éviter d'être contré et pour créer des réactions de Def.

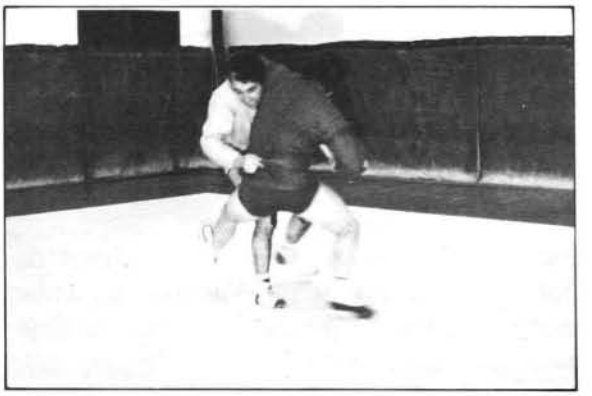
Les actions d'attaque seront créées par le déplacements de Atta et son action au niveau des bras.

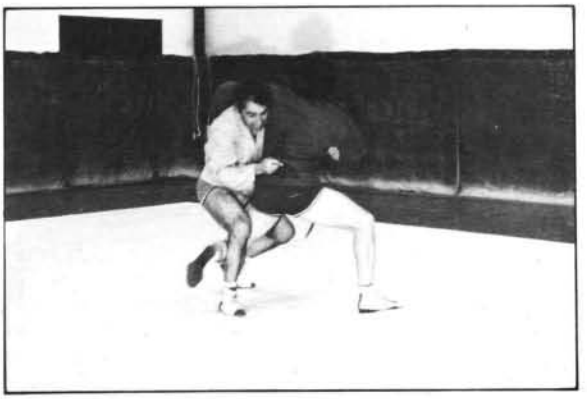
Exemples d'attaques :

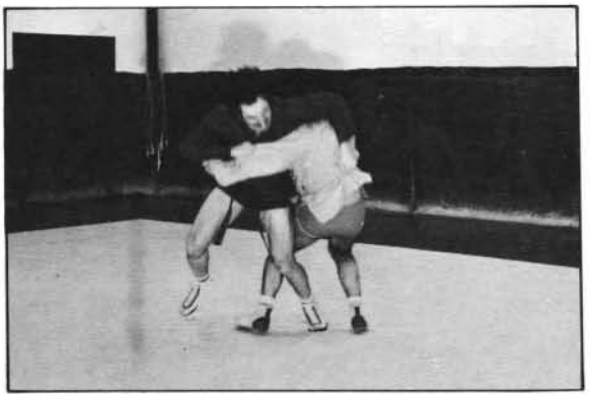
• *Grand décalage par l'intérieur*

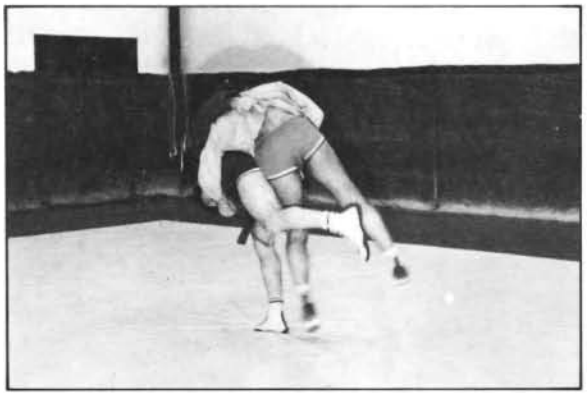
• *Décalage latéral par l'extérieur*
Def est tassé sur son pied droit.
La poussée de Atta est latérale.

• *Grand décalage par l'extérieur*
Atta place sa jambe derrière celle de Def en appui au sol, ce qui lui permettra de pousser des 2 jambes.

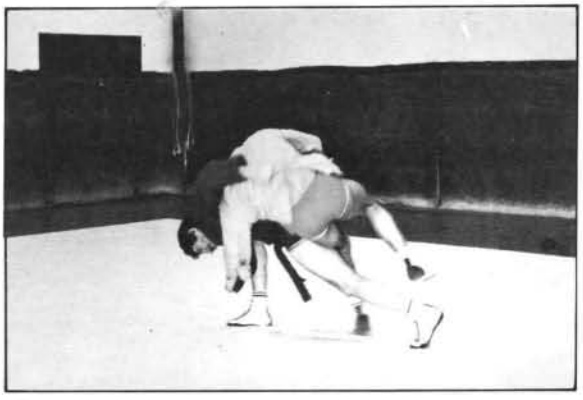








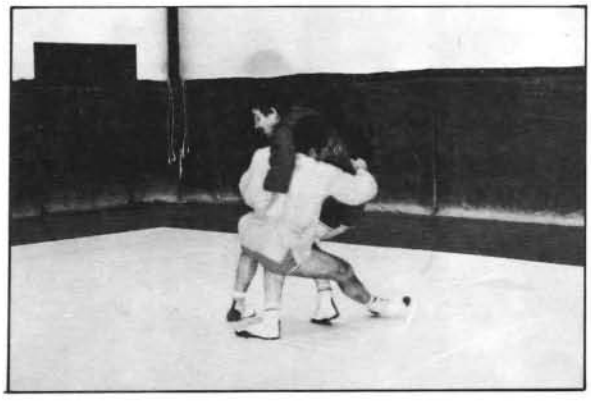
• *Grande bascule par l'extérieur*
Le fauchage des jambes de Def se fera légèrement latéral.



• *Grand barrage par l'extérieur*
Se réalisera lorsque le fauchage se sera pas possible à cause d'une attitude défensive exagérée.

• *Planchette Russe*
Dans l'exécution Atta laisse le poignet de Def pour soulever dans l'action la jambe gauche de Def, ce qui entraîne une accélération.

• *Contre en enfourchement arrière*
Les contres se réalisent si Atta ne casse pas suffisamment Def, ni ne le tasse par l'intermédiaire du contrôle en ceinture.



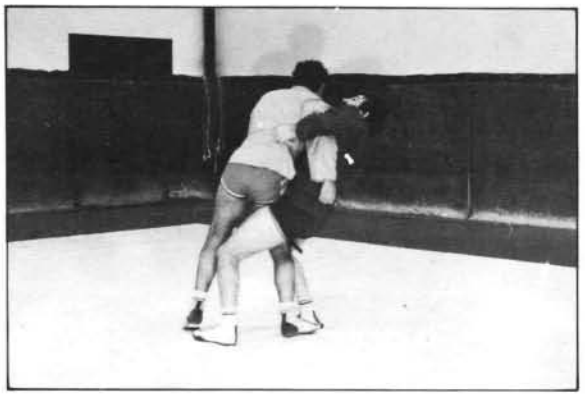
• *Contre en décalage arrière*

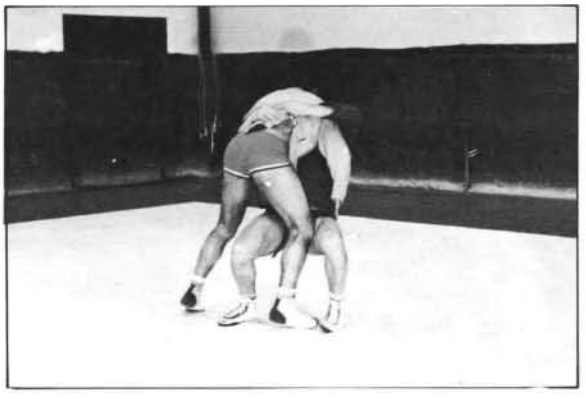
Attaques en contrôle de ceinture en garde inverse

Ces contrôles de Atta et Def se retrouvent lorsque les deux adversaires sont droitiers-gauchers.

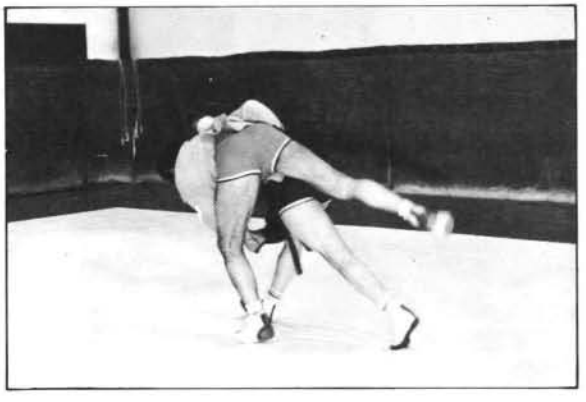
Chacun peut appliquer les mêmes formes de corps de projection.

• *Grande souplesse*
Atta colle le bassin à Def en l'amenant à lui.

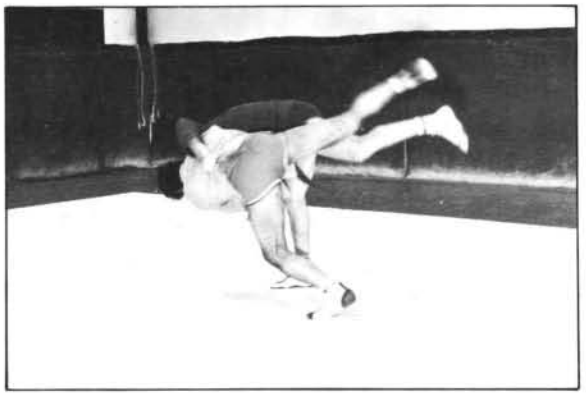




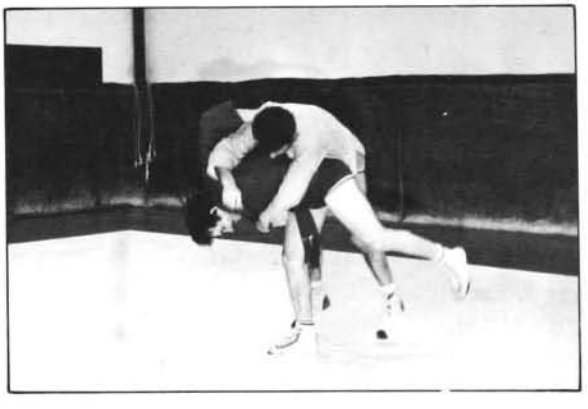
• *Grand barrage intérieur*
Atta introduit sa jambe gauche à l'intérieur de celles de Def et très loin en arrière.



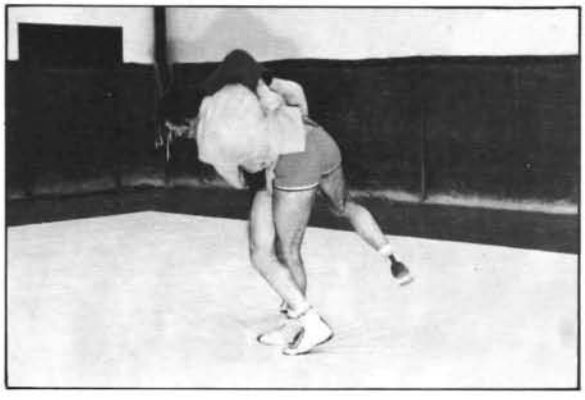
• *Grande bascule par l'intérieur*
Avant la projection la jambe d'appui de Atta est placée loin entre les pieds de Def.

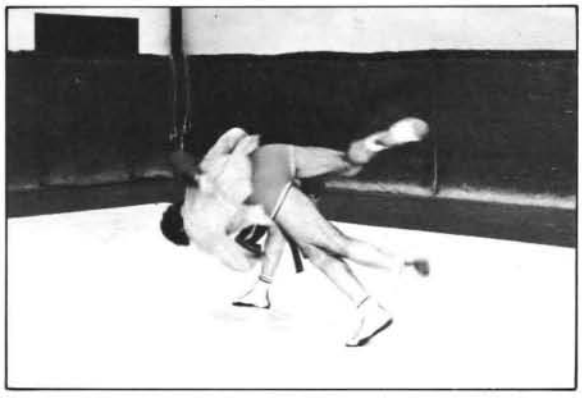


• *Grande bascule par l'extérieur*
La projection peut s'effectuer dans une direction latérale.

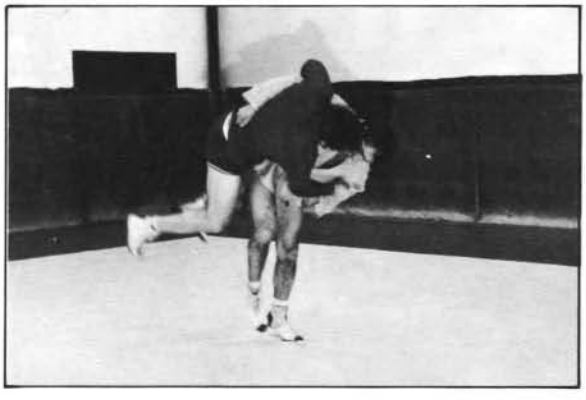


• *Grand barrage par l'extérieur*
Atta doit partir de loin pour se glisser sous son adversaire en collant sa jambe de barrage.





• *Grand hanché*
C'est une technique de projection que l'on retrouvera chaque fois qu'un lutteur se trouve avec un bras sous l'aisselle.



Ceinture bleue sol

Lorsque les 20 secondes d'Ouderjanié sont écoulées, Atta doit enchaîner une prise douloureuse, sinon l'Arbitre fait relever les combattants.

Il est bien sûr difficile de réaliser l'enchaînement d'autant plus que le défenseur est prévenu de l'imminence de l'attaque.

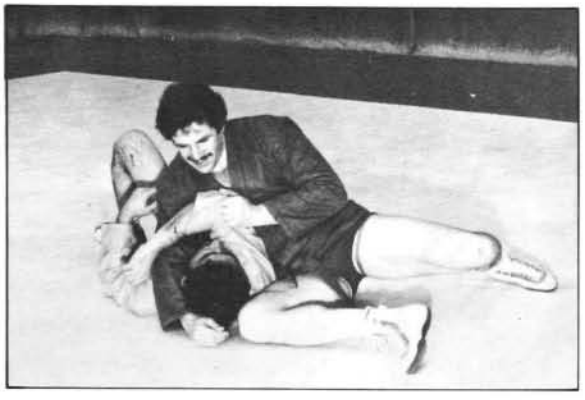
Il est toutefois possible de surprendre, notamment si on prend le risque de faire cesser l'Ouderjanié avant les 20 secondes.

Ouderjanié sur le côté

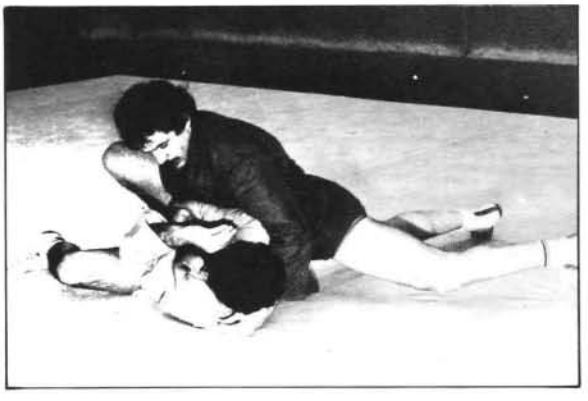
• Atta contrôle bras et tête de Def. Atta maintient tête et clavicule de Def sur le tapis en appuyant avec le bras droit.

Il tend le bras de Def qu'il contrôle, coude sur sa cuisse et soulève sa cuisse en appuyant sur le poignet. Def frappe.

• Atta saisit le coude de Def qu'il ramène sur son visage.



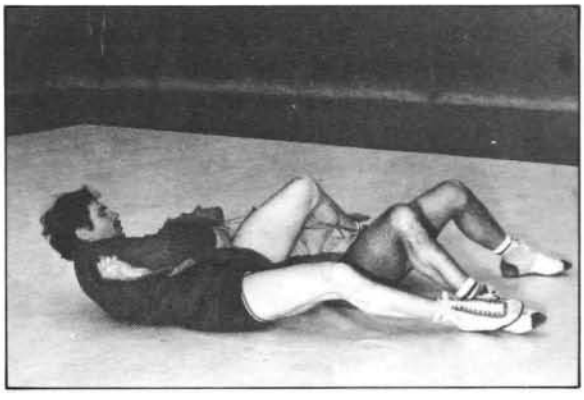
La jambe gauche passe devant le visage de Def, son bras droit se glisse sous l'aisselle. Il ne lui reste qu'à se renverser en arrière en mettant sa jambe gauche à travers du corps de Def, fondamentalement.



• De l'Ouderjanié de côté allongé Def en défense essaie de revenir à plat ventre. Le bras droit de Def qui est entre ses jambes se glisse sous l'aisselle de Def.

En même temps la jambe droite de Atta vient coiffer le visage. Le coude droit de Atta vient se fixer sur les côtes de Def, ce qui empêche celui-ci de revenir sur le ventre et permet à Atta le couronné de jambes pour terminer la prise douloureuse fondamentalement.

• *Ouderjanié sur le côté*
Atta contrôle la cheville de Def pour appliquer la prise douloureuse fondamentale.



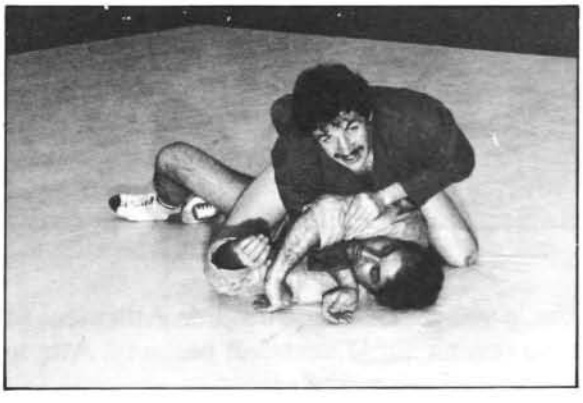
Ouderjanié arrière

Atta dans l'Ouderjanié contrôle le bras et l'épaule opposée de Def, à plat ventre.

Sa jambe gauche se glisse alors sous la droite et vient se mettre en travers du corps de Def en se mettant sur le dos.

Le coude de Def est appuyé sur le ventre.

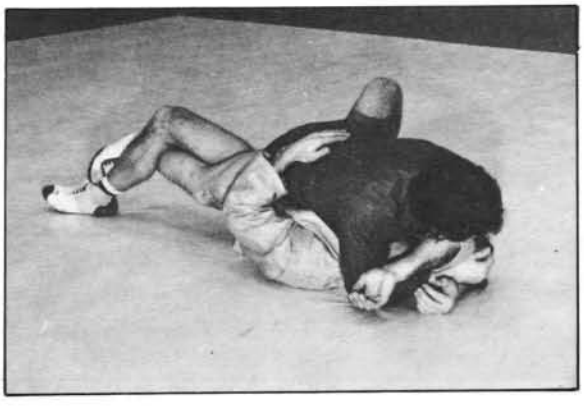
En cambrant, Atta met le coude de Def en hyperextension.



Ouderjanié par dessus :

De la même façon que sur le côté Def appui sur les triceps de Def vers son visage et engage son bras gauche sous le bras de Def.

La jambe gauche vient ensuite couronner sur le visage de Def et Atta termine fondamentalement.



Ouderjanié par dessus :

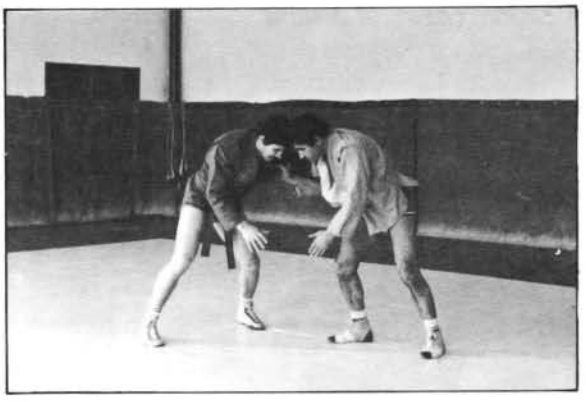
Atta enroule ses deux jambes autour de celles de Def.

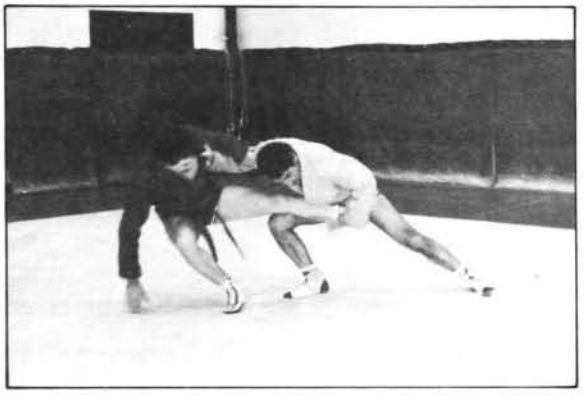
Atta contre en écartant les jambes de Def et en étendant au maximum les siennes, ce qui permet de réaliser une double prise douloureuse sur jambe.

Ceinture marron

Attaques à partir du contrôle d'un bras

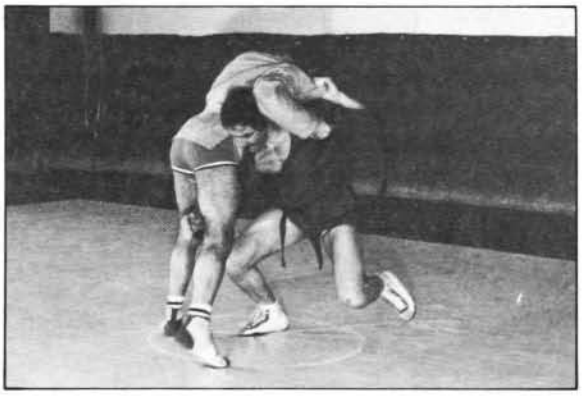
La saisie est d'une main, l'autre disponible pouvant agir en contrôle instantané. Elle se fera au revers ou à la manche.





• *Contrôle de la cheville en décalage*
Atta balaye le talon de la main en poussant du bras droit et tirant de la main gauche, du même côté.

• *Contrôle de la cheville opposée en décalage*
Dans le déplacement, Atta bloque la cheville opposée et pousse du bras droit.



• *Enfourchement en décalage arrière ou latéral*
Atta engage le bras libre dans la fourche pour bloquer le genou et renverser sur l'arrière ou le côté, par poussée de la main gauche.

• *Petit barrage latéral ou arrière avec enfourchement*

Ici la jambe remplace l'action de la main dans la fourche, la libérant ainsi pour soulever.

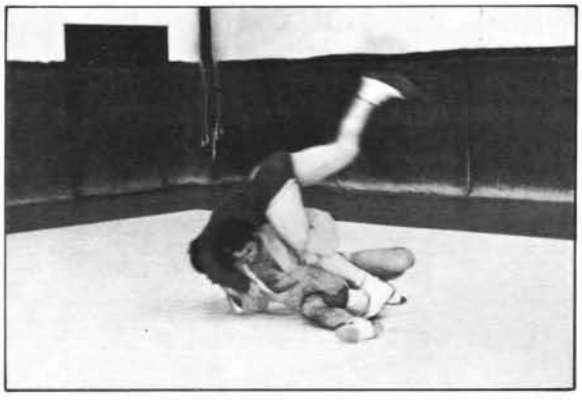
L'action du bras gauche est toujours en poussée et tassement.

• *Enfourchement simple*

C'est un passage dessous ou enroulement.

L'action est de haut en bas en vissé.

La chute du corps provoque le déséquilibre. Les pieds restent en appui, c'est très important pour les variantes.



• *Bras à la volée*

Ici il est exécuté en demi-souplesse, mais il est évidemment possible en hanché et en passage dessous ou enroulement.

• *Décalage en crochet intérieur*

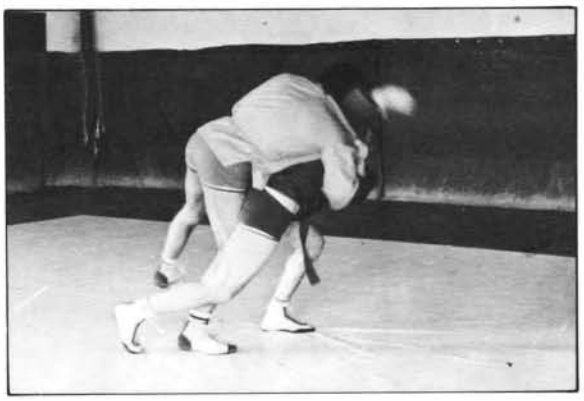
Exécuté dans une entrée rotative, sur le côté favorable d'attaque. Car en effet, sur le contrôle d'un bras l'un se trouve en position défensive l'autre en position défensive à moins qu'il ne s'agisse de gaucher-droitier ou droitier-gaucher, ce qui les place dans la même position.

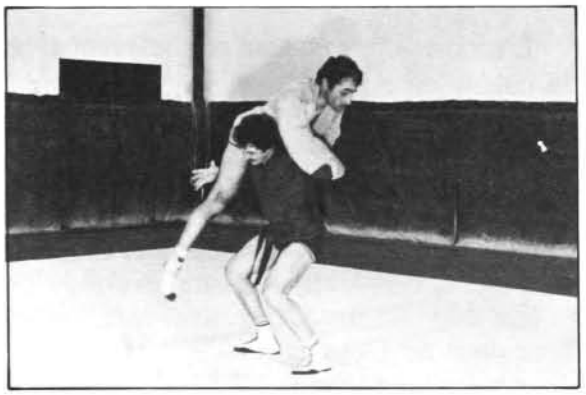
• *Bras roulé avec fauchage extérieur*

Atta bloque l'épaule avec son bras libre en décalant sur l'arrière par l'action de la jambe.

• *Bras roulé avec barrage avant*

Atta enroule son corps dans le bras de Def, en glissant sa jambe en barrage vers l'avant.





• *Enfourchement simple arraché*

Atta charge Def sur ses épaules en tirant du bras gauche et en engageant le bras droit dans la fourche.

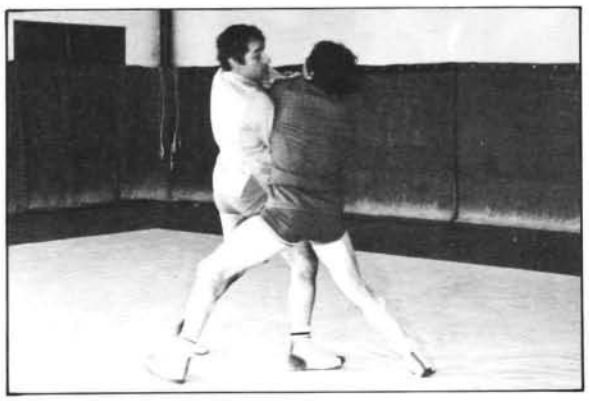
L'action est en flexion-extension. Au point mort haut Def sera retourné et plaqué au sol.

• *Enfourchement avant*

Atta engage sa tête sous le bras de Def et son bras libre dans la fourche par devant.

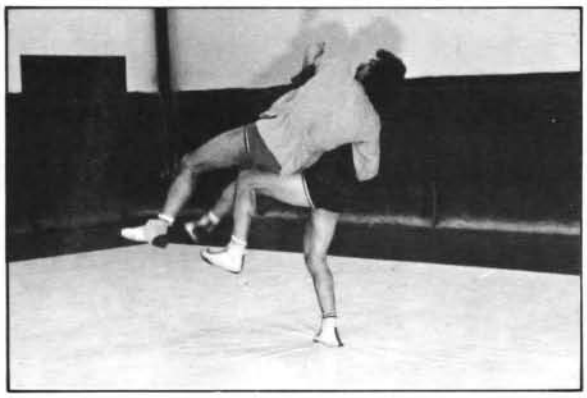
L'action est en flexion-extension, la rotation se fera au point mort haut, vers l'avant.

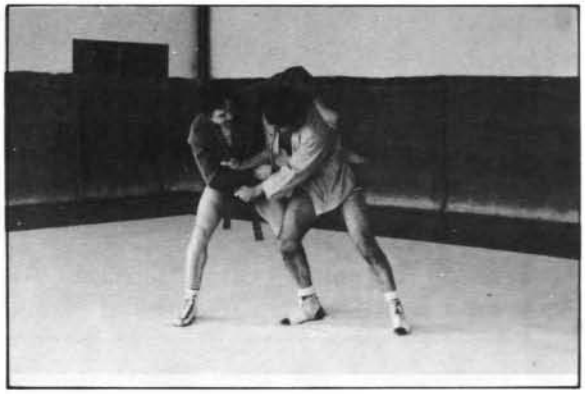
Surtout utilisé en contre sur le bras roulé et le petit barrage arrière.



• *Petit barrage arrière*

Sur l'attaque ou le changement de garde, la jambe est placée en barrage côté opposé.





L'action se fera en haut en soulevant avec la cuisse ou en décalage

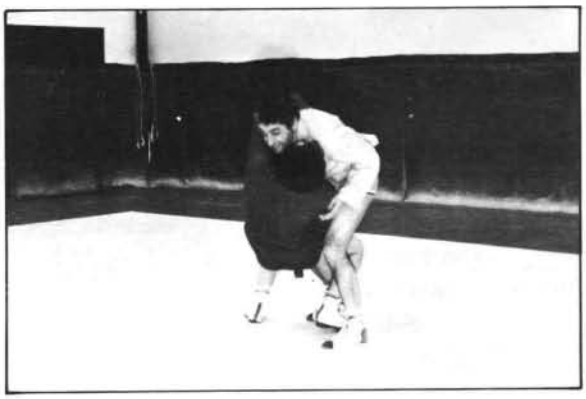
Attaques à partir du contrôle Bras extérieur

Atta et Def sont en garde inverse.

La main droite d'Atta saisit sous l'avant bras droit de Def.

La main gauche saisit l'aisselle de Def, soit dans le dos, soit la ceinture.

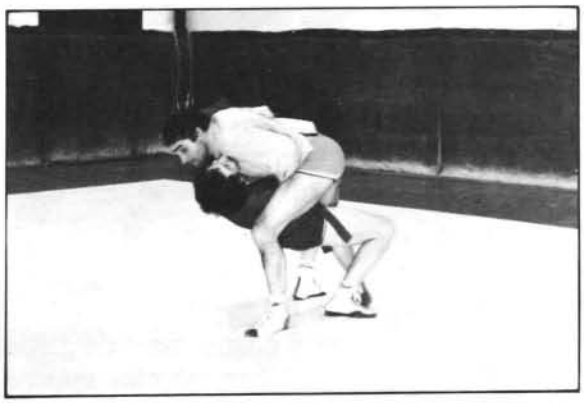
• *Bras extérieur en demi-souplesse*



Points importants :
Atta colle bien à Def en se glissant dessous en rotation. L'extension des jambes et du dos permet la projection de Def, soulevé par le ventre.

• *Fauchage extérieur*

Ce contrôle permet toutes les actions de jambes : fauchages et barrages intérieur et extérieur.



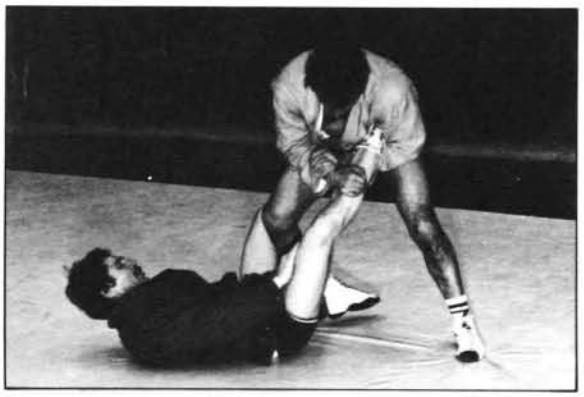
• *Temps de hanche*
Il peut s'appliquer dans les trois variantes du contrôle.

• *Temps d'enfourchement*
Il s'appliquera avec la saisie seule du bras extérieur, la tête se glissant sous le bras dans la rotation et permettant un bloquage parfait de l'épaule.
Le coude intérieur soulèvera dans la fourche.

Ceinture marron sol

Fondamentaux des prises douloureuses sur jambes
Nous suivrons pour l'étude un processus logique de liaison debout-sol, à partir de trois positions de Def :
• Sur le dos.
• En position quadrupédique.
• En enchaînement sur immobilisation (voir ceinture bleue).

• *Clé de Cheville*
Le pied est sous l'aisselle, la pointe étant dégagée derrière.
La main vient prendre appui sur le poignet du bras libre dont la main est sur la jambe.
Extension par cambré, l'avant-bras appuyant sur le point douloureux du tendon d'Achille.



Pour augmenter l'efficacité, Atta se laisse aller sur le dos serrant la jambe entre les siennes, en contrôlant le bassin des pieds.

Def évite l'extension par traction d'Atta au revers.

Atta augmente l'efficacité par écartèlement en poussant à l'intérieur du genou de la jambe libre.

C'est la meilleure position, car dans ce cas Def ne peut prendre la réciproque en contre.

En effet dans les cas photos 123 et 124, Def peut anticiper en prenant le même clé de cheville.

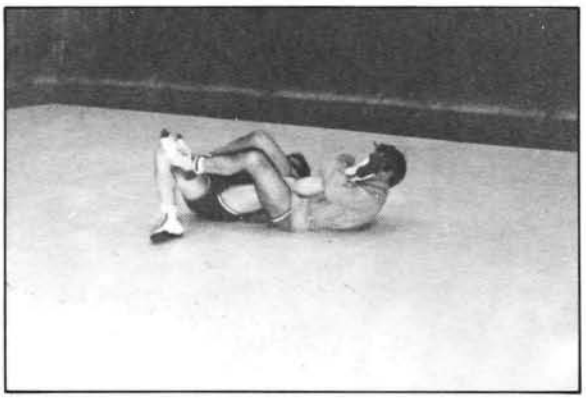
• *Clé de genoux amorcée debout*

Atta dans une confusion lance la planchette Russe son pied libre glissant à l'extérieur pour contrôler la cheville avec le bras gauche.

La chute se fait vers l'avant par traction de la main droite dans le dos.

Sans lâcher la veste de la main droite dans le dos.
Atta renforce le ciseau de ses jambes et provoque l'hypertension par un cambré.

C'est une variante, par l'action des pieds sur la jambe opposée qui provoque l'écartellement. Il y a combinaison de genoux et de hanche.



Les clés de jambes sont rarement simples sur une articulation, elles sollicitent en général deux ou trois articulations de la jambe et utilisent surtout les points douloureux :

Du tendon d'Achille par exemple.

La limite des techniques nous est donnée par le Règlement.

• *Clé de genoux en extension par la poitrine et les mains*

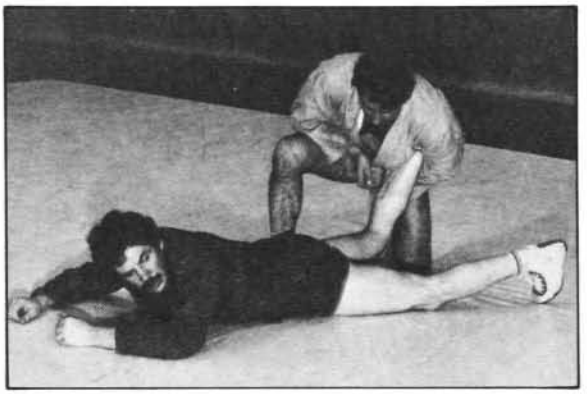
Def étant sur le dos, la jambe relevée en opposition, Atta bloque la cheville entre l'épaule et la tête, puis en crochetant les mains sur la cuisse, il met le genou en extension forcé, par traction vers la rotule.

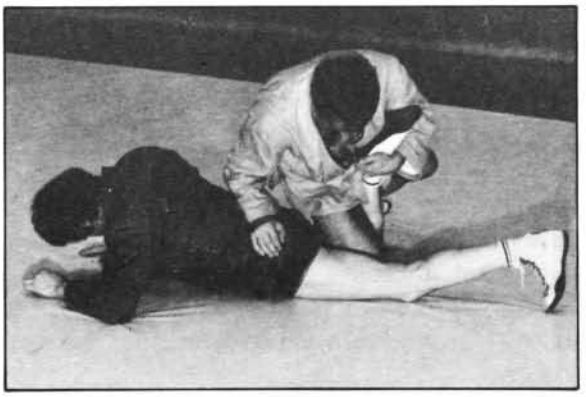
• *Clé de genoux en flexion*

Def se sauve, on se trouve en position ventrale.

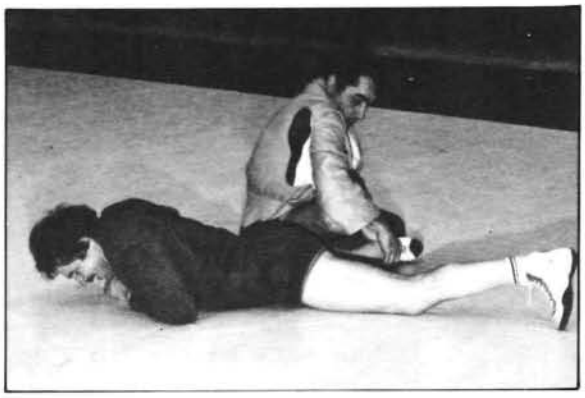
Atta place son genou en appui dans le creux palpité et force la flexion de la jambe sans agir sur la pointe du pied.

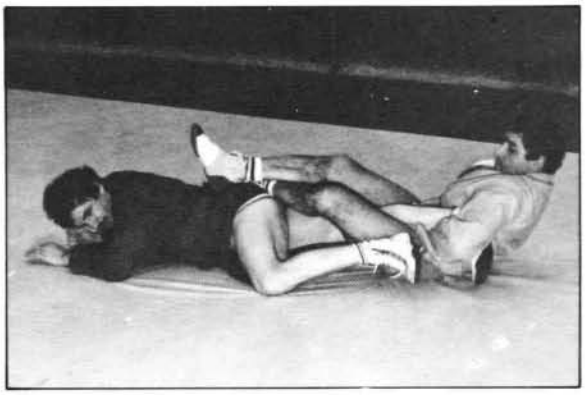
En fonction de la résistance de l'adversaire et de son degré de souplesse.
Atta accentue l'efficacité en s'asseyant sur les fesses de Def et en cambrant.
Cette action sollicite le quadriceps et la hanche.





En plaçant le pied sous l'aisselle, la puissance en flexion est augmentée.
La pointe du pied est toujours dégagée.

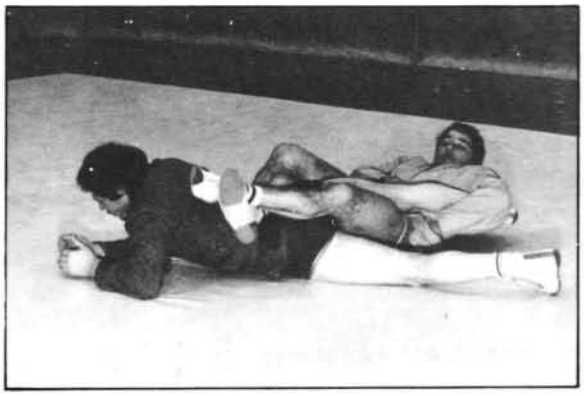




• *Clé de genoux en extension*

En contrôlant la cheville à deux mains ou mieux sous l'aisselle, Atta prend la jambe de Def en ciseau, les talons dans son dos, le pubis sous la rotule.

Le cambré provoque l'hyperextension du genou.



Atta doit bien se placer dans l'axe favorable, pour éviter la flexion latérale de Def et son dégagement.

L'efficacité est augmentée par le crochetage des mains sous l'arrête du tibia.

• *Clé de hanche*

Atta écartelle Def en plaçant un crochet verrouillé par la jambe libre d'un côté et en engageant la cuisse à rebours de l'autre.

La traction du crochet et de la cuisse à rebours provoque une ouverture des cuisses forcée.

Ceinture rouge

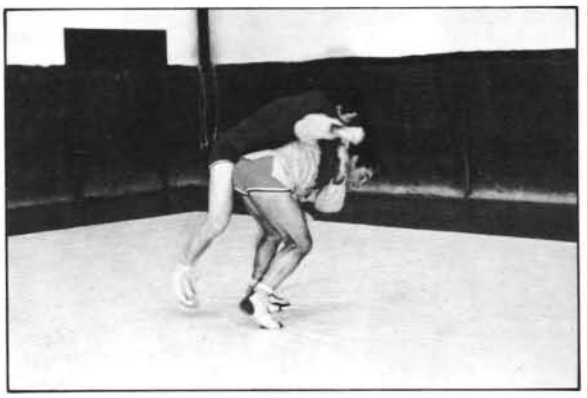
Attaques à partir du contrôle de bras intérieur

Saisie de la manche basse de la main droite, le bras gauche passant sous l'aisselle. Atta contrôle par l'intérieur du bras.

• *Tirade de bras avec bloquage du pied*
Points importants
Le poignet reste fixe, mais la traction est vive sur l'épaule en rotation, accompagné d'un temps de bloquage du pied.
C'est un décalage avant.

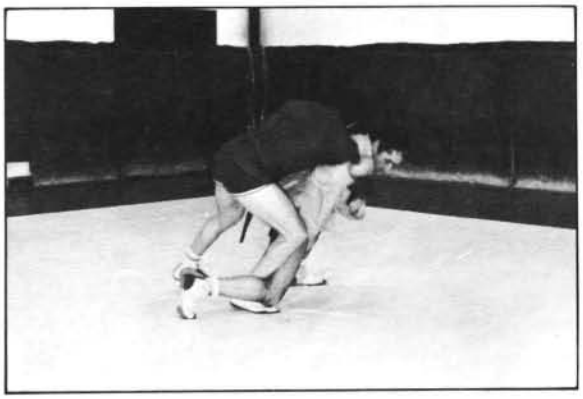
• *Bras à la volée hanché*

Points importants
Atta tourne le dos à Def en flexion.
L'exécution se fait par l'extérieur des jambes et de la rotation des épaules.



• *Bras à la volée avec barrage avant*

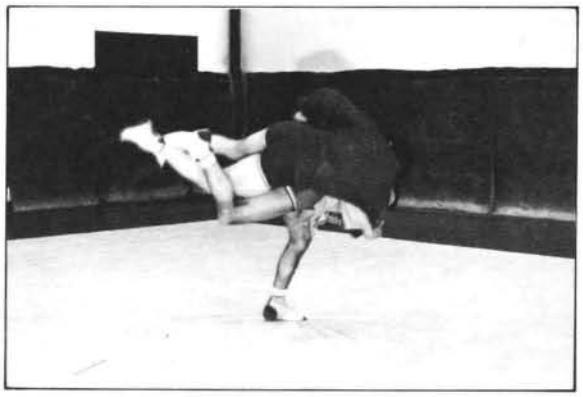
Points importants
L'exécution se fait en décalage avant.



• *Bras à la volée avec barrage avant et bloquage du genou*
C'est une variante de la technique précédente.

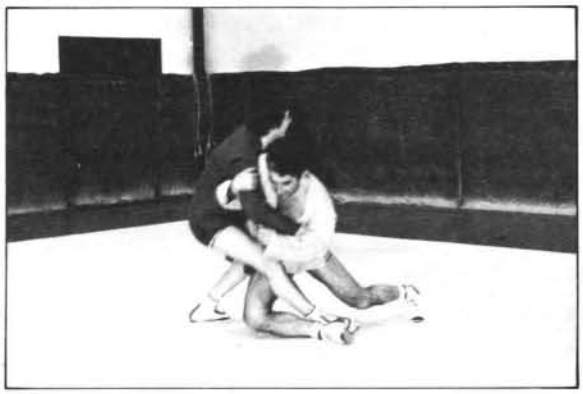
• *Bras à la volée avec grande bascule extérieure*

C'est une bascule.



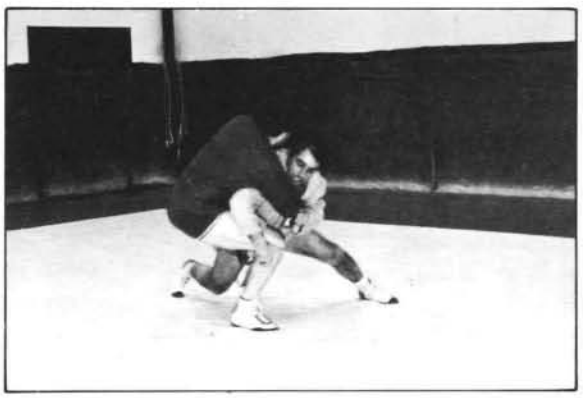
• *Crochet intérieur*

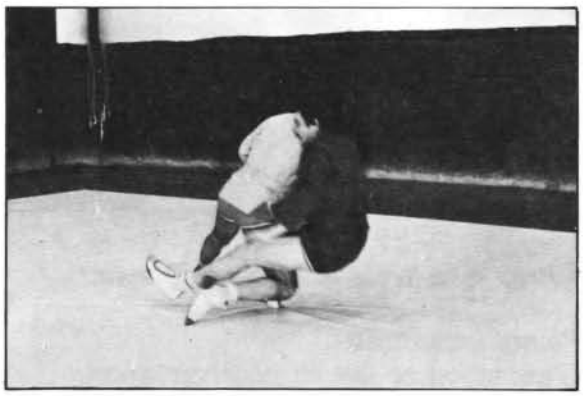
C'est un décalage.

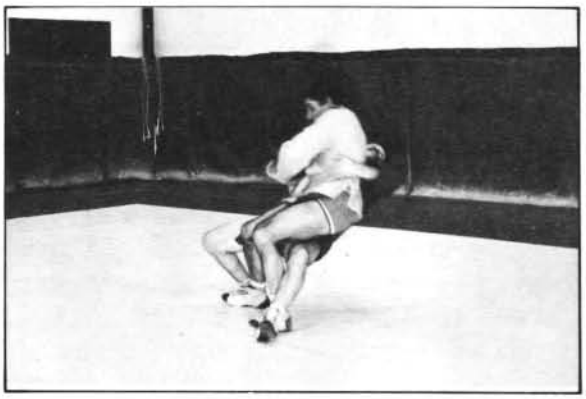


• *Grand décalage par l'intérieur avec bloquage du genou*

C'est un décalage arrière.







• *Contre barrage arrière des deux jambes*

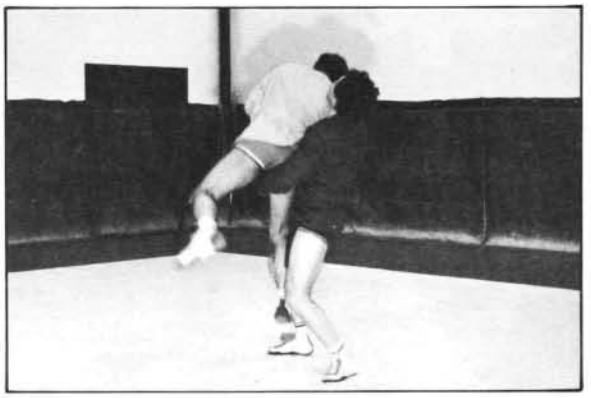
Quand Atta tourne le dos, Def le tasse sur les talons en glissant sa jambe en barrage.

C'est un décalage arrière en rotation pour plaquer Atta à plat dos.

• *Enfourchement arrière*

Quand Atta se présente de côté, Def engage le bras dans la fourche par l'arrière en fléchissant les jambes et en collant le bassin.

L'exécution se fait en arraché et rotation vers l'avant.



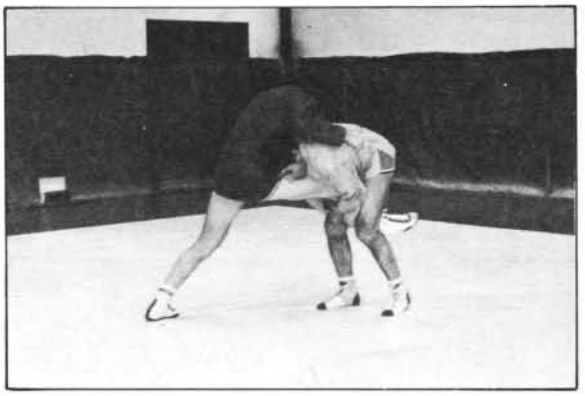
• *Bras à la volée en enroulement*

Atta se glisse sous Def en tournant le dos.

C'est la chute du corps d'Atta qui entraîne le déséquilibre de Def.

L'action est de haut en bas.

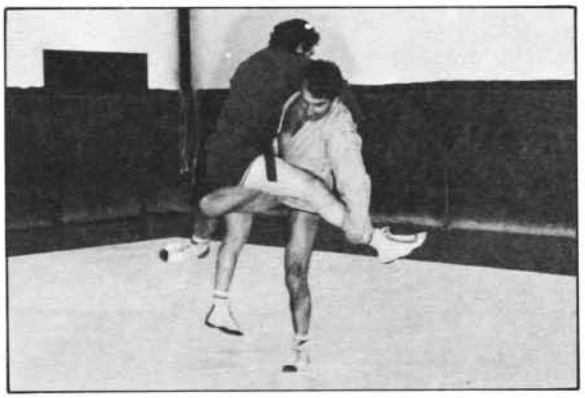
• *Bras à la volée en demi-souplesse*



Attaques à partir de contrôle de jambes

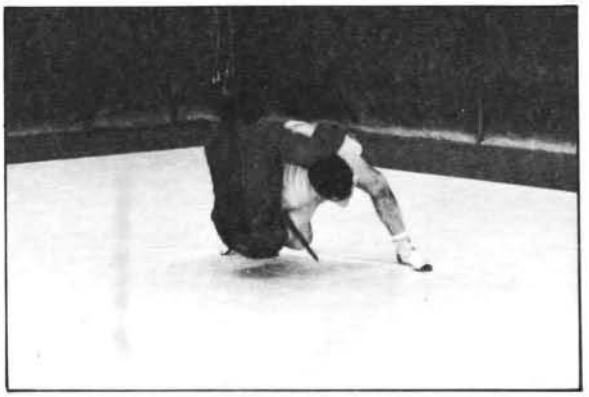
Les opportunités pour attaquer sur les jambes sont nombreuses et nécessiteraient un long développement.

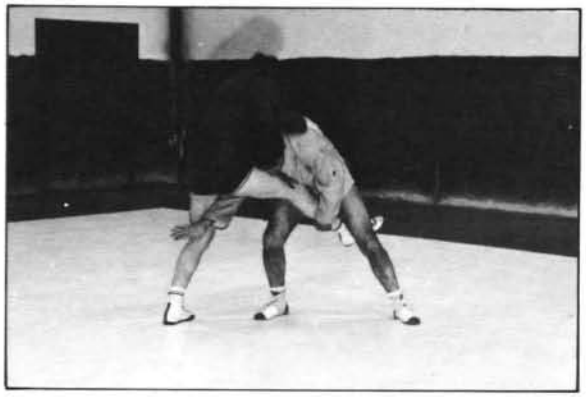
Nous voulons montrer à ce niveau de Grade, surtout les possibilités de défense et de contre, qui permettront à Atta de prendre confiance et ne plus craindre les attaques de jambes.



• *Contrôle de jambe intérieur*

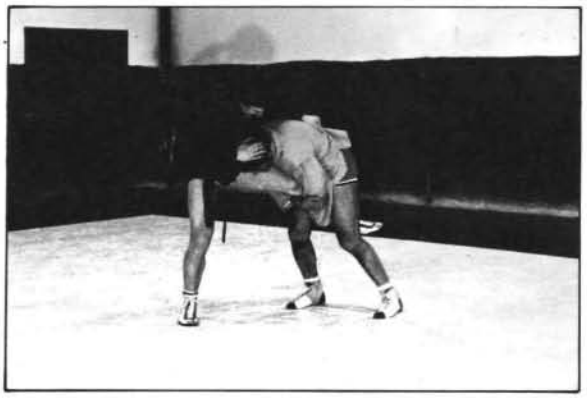
Def étant surpris et n'ayant pu préparer sa défense, Atta réalise la projection par un fauchage intérieur, un arraché, un décalage par l'épaule ou la main.

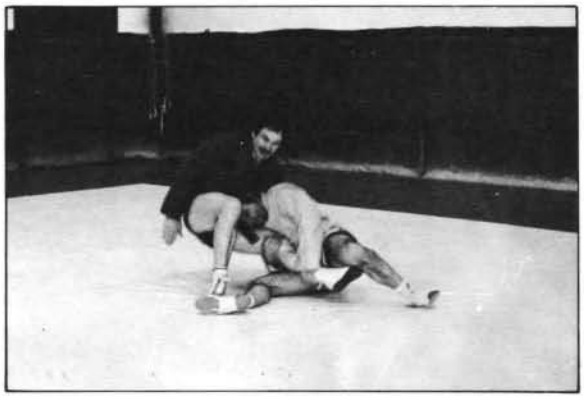




• *Contrôle de jambe extérieur*

La projection s'effectue par un décalage vers l'avant en latéral.

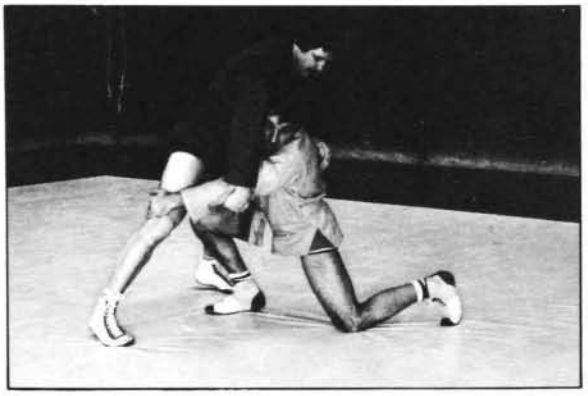


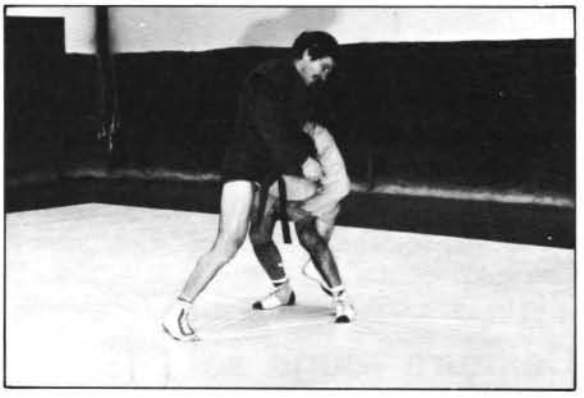


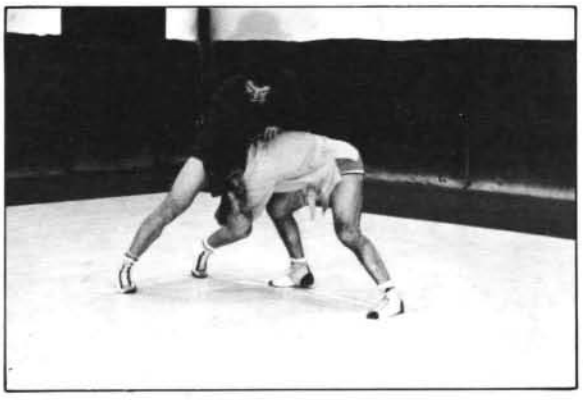
• *Défense sur les ramassements de jambes*

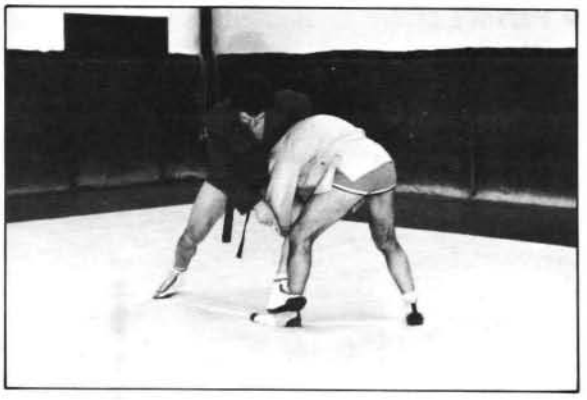
Atta doit veiller à porter le poids du corps sur Def, en reculant sa jambe d'appui et surtout en avançant le bassin.

Les bras serviront à faire lâcher les saisies de Def, à repousser la tête, à contrôler l'aisselle de Def pour contre-attaquer.



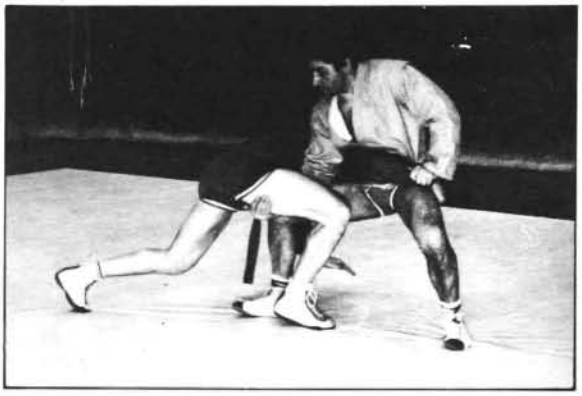






Lorsque la tête est à l'extérieur, Atta saisit la tête de Def sous l'aisselle et met son cou de pied en opposition on arrive au contrôle de ceinture par dessus (voir ceinture bleue).

Le bras peut être intercalé pour décaler Def ou Atta termine en cuisse à rebours s'il a suffisamment anticipé l'attaque de Def.



Ceinture rouge sol

Les attaques sur Def en position quadrupédique se feront :

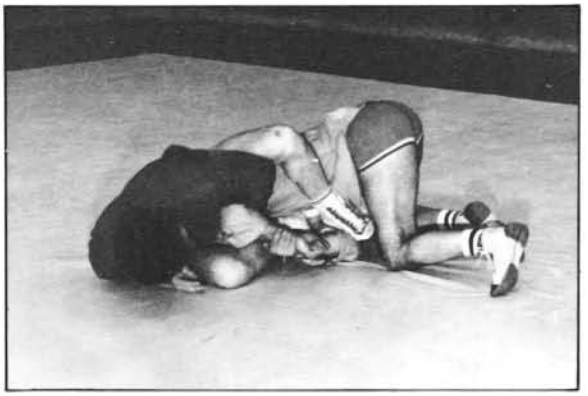
- Par des prises douloureuses en partant du contrôle bras par dessous.
- Par des prises douloureuses en partant du crochet de jambes
- Par des prises douloureuses sur les jambes.
- Par des retournements en cuisse à rebours ou en crochet de jambes.

Atta contrôle Def en bras dessous

De cette position Atta passe devant son adversaire, genou droit levé, genou gauche derrière la tête de Def.

Dans cette position il peut renverser Def pour obtenir Ouderjanié.

ou bien Atta continu de tourner en contrôlant le bras de Def et se trouve en position fondamentale pour terminer sa prise douloureuse.



Ou bien de la position 3 Def essayant de se relever, Atta plonge alors son genou sur le flanc de Def en roulant sur son épaule gauche.

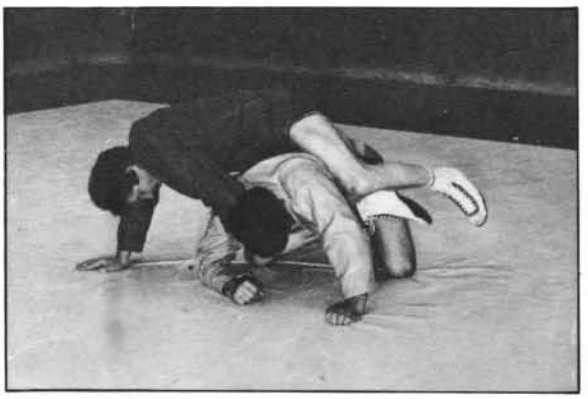
Il se trouve à nouveau en position pour terminer la prise douloureuse.

Si Def fait alors effort pour revenir à plat ventre, Atta passe alors sa jambe gauche par dessus et se trouve alors sur le côté, pour étendre le bras de Def et se retrouver en prise douloureuse.

Atta engage un crochet de jambes

Sur le ventre de Def. Son coup de pied droit vient alors prendre appui sur la cuisse de Def.

Le bras gauche passe sous l'aisselle de Def, le bras droit est en appui sur le tapis pour permettre à sa jambe gauche de fixer la nuque de Def.

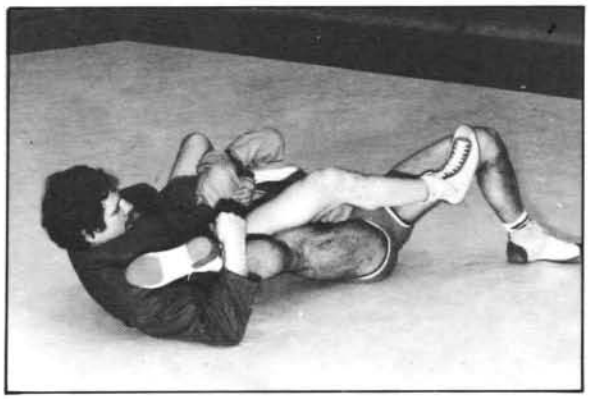


Si le bras de Def ne peut être alors étendu, Atta en prenant la cheville de Def, le renverse sur le dos.

Ce renversement est aisé, si Atta prend la précaution de se mettre en position parallèle de def.

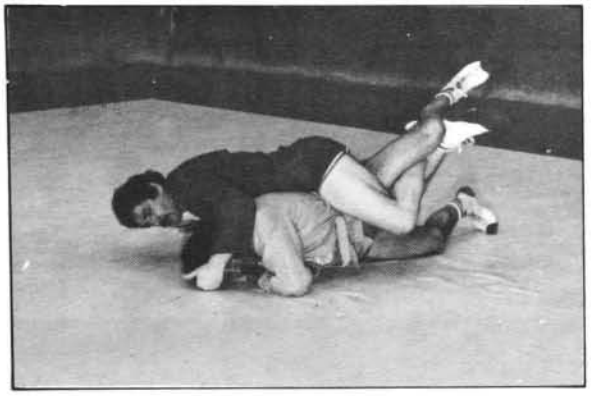
Def renversé, son bras est fixé, Atta peut alors conclure fondamentalement.

Ou bien Atta porte son attention sur la jambe de Def, et termine en surprenant celui-ci par une clé de jambe.



Atta engage une liane sur Def

Classiquement, il continue l'action pour parvenir en Ouderjanié par dessus.

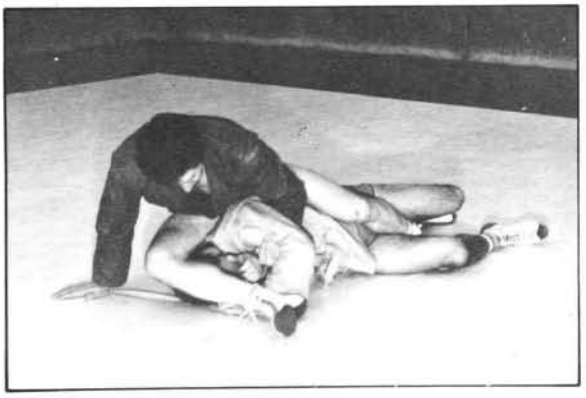


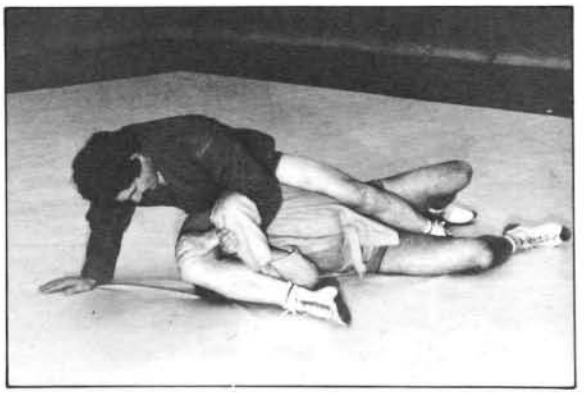
Si Def résiste et essaie de revenir à plat ventre, Atta contrôlant l'aisselle de Def et prenant appui sur son bras gauche, couronne pour fixer la tête de Def.

Pour permettre ce couronné, Atta prend appui sur le pied qui est entre les jambes de Def, et soulève son bras droit par répulsion quand sa jambe passe.

En finale, la main gauche remontant le long de la cuisse permet de mettre le bras de Def progressivement en extension.

Atta conclue fondamentalement.





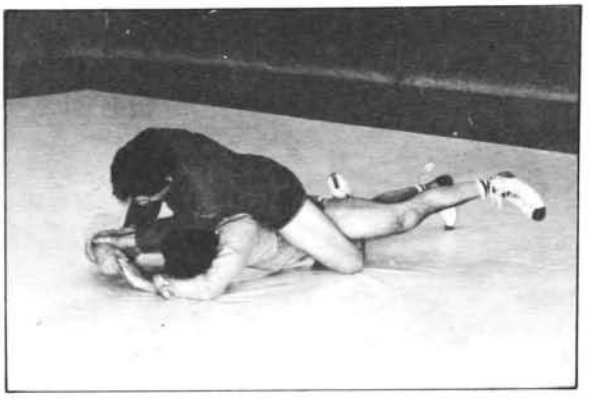
• *Def reste à plat ventre*

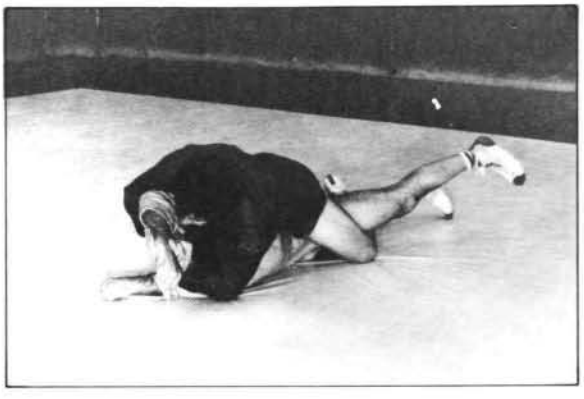
Atta allonge alors le bras de Def, en posant son coude gauche sur la nuque de Def et en saisissant le poignet de def, paume vers le haut.

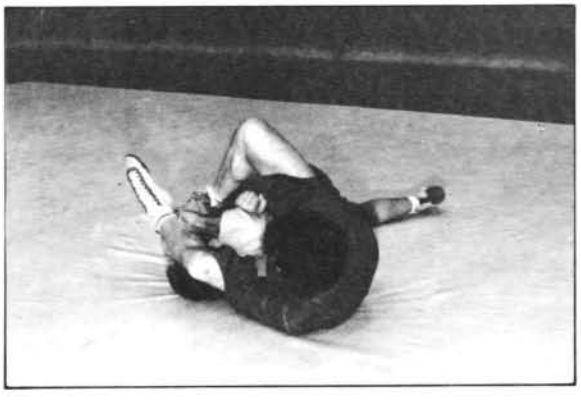
Le bras droit de Atta passe vers l'avant.

Atta réalise alors une clé d'épaule.

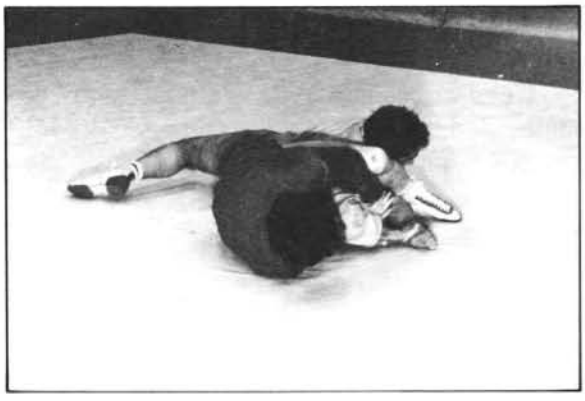
Ou bien si Def a les épaules souples, Atta dégage alors son crochet et prenant appui sur son bras gauche, il couronne sa jambe, pour conclure fondamentalement.







Ou bien Def arrive à résister grâce à la puissance d'épaule. Atta repousse la tête de Def de sa main gauche, avance son genou droit sur le bassin de def et vient couronner avec sa jambe gauche pour finir en prise douloureuse Fondamentale.

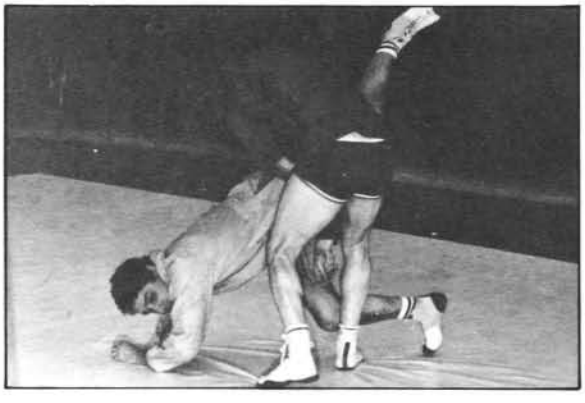


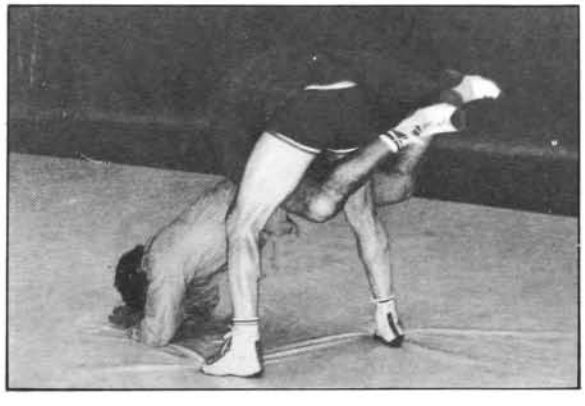
Atta soulève les jambes de Def

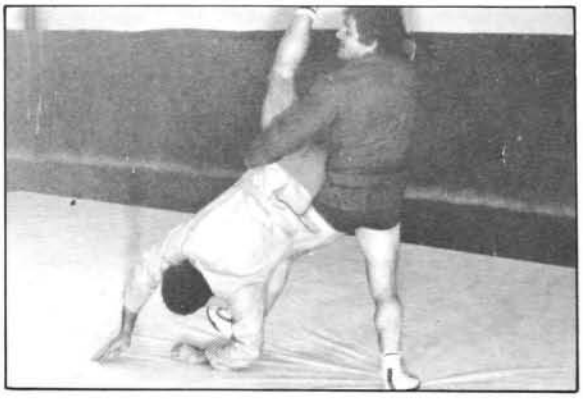
Main gauche sur cuisse — main droite sur cheville droite de Def.

Si Def laisse traîner sa jambe, Atta engage un crochet intérieur pour finir en Ouderjanié par dessus, comme en Lutte Libre.

Ou bien les deux jambes de Def sont levées et auquel cas, Atta enchaîne en cuisse à rebours.

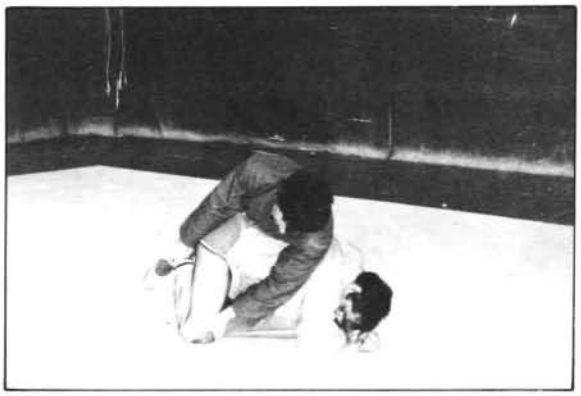






Atta a engagé une liane et tente d'allonger Def

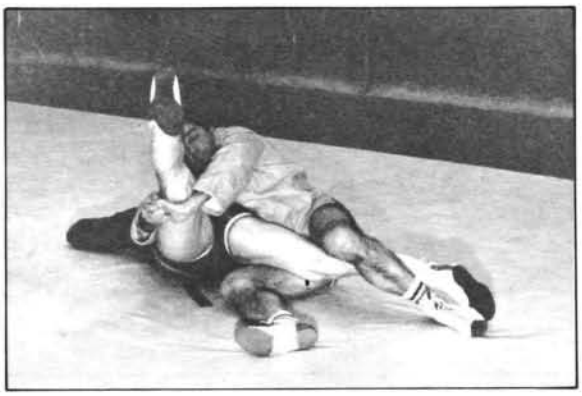
Celui-ci résiste. Atta s'assoie et tire la jambe de Def, pour terminer en prise douloureuse sur jambe fondamentale.

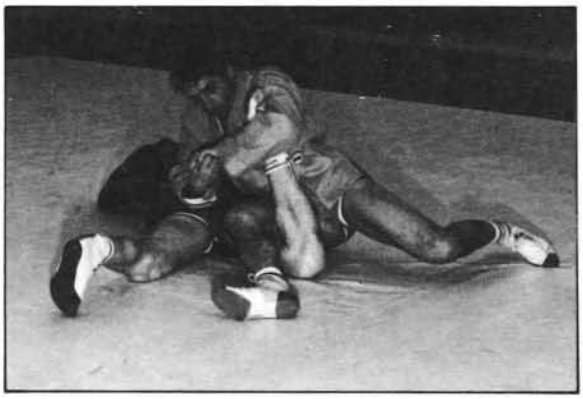


Def est allongé à plat ventre

Jambes écartées. Atta ratisse la jambe de Def et lui applique les prises douloureuses de type cuisse à rebours sur un hanché jambe pliée ou tendue.

Ou bien Atta engage un crochet par l'extérieur, et en contrôlant le coup de pied de def sous l'aisselle applique la prise douloureus en hyperflexion.





Ceinture noire

Attaques sur les lutteurs étant en garde inverse

Atta est gaucher. Def est droitier.

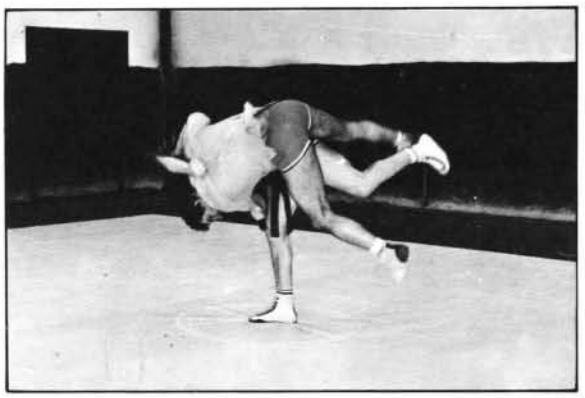
Nous retrouvons ici les possibilités d'exécution de la ceinture verte, mais à partir d'une position plus éloignée.

La difficulté dans le combat sera la recherche pour les deux combattants d'imposer leur saisie de garde, coude placé en attaque.

• *Grande Bascule intérieure*

Le pied d'appui de Atta se place entre les jambes de Def et le fauchage de la jambe s'effectue sur l'intérieur de la jambe droite de Def.

La bascule du corps doit être interrompue.



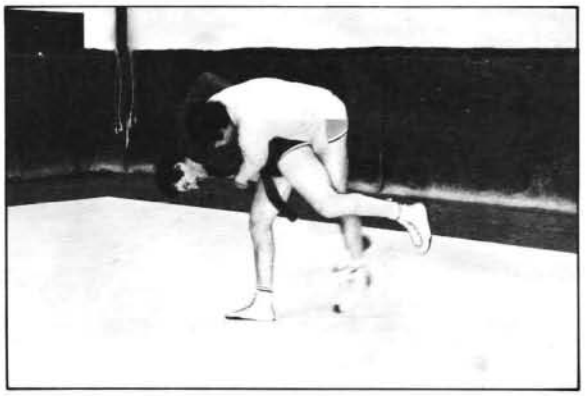
• *Grande bascule par l'extérieur*

Def ayant avancé son pied gauche, Atta lance la bascule du corps en chassant le coude droit de Def, grâce à un soulevé de son propre coude.

• *Grand décalage par l'extérieur*

Def ayant les deux pieds sur la même ligne, Atta place son talon derrière le creux paplité de la jambe gauche de Def.

Prenant appui sur ce talon, il sursaute pour ramener le pied d'appui et se retrouver en position de projection.



• *Décalage par crochet intérieur*

Def dans sa saisie a tendance à tirer Atta.

Celui-ci maintient cette traction, puis déclenche l'action de décalage en tassant Def sur le pied crocheté.

• *Grande bascule de hanche*

Def étend la jambe gauche en retrait, Atta va percuter avec son bassin sur la cuisse gauche de Def à l'intérieur.

Le fauchage pendant la bascule se fera sur l'intérieur de la jambe gauche de Def en élevant la jambe latéralement.

La jambe d'appui sera entre les pieds de Def.

• *Enfourchement arrière*

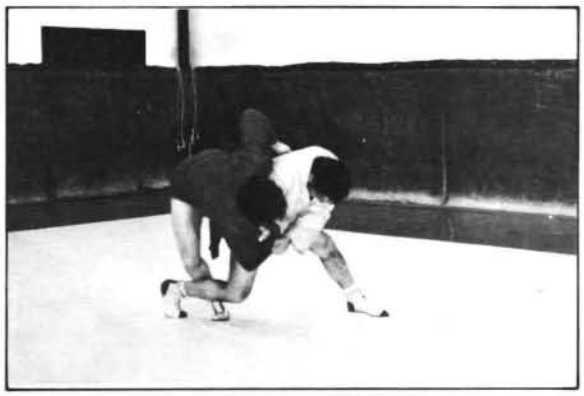
Def glisse la tête sous le coude de Atta au moment de la saisie et attaque.

• *Grand barrage extérieur*

Def a réussi à placer son coude droit plus vite que Atta.

• *Bras à la volée*

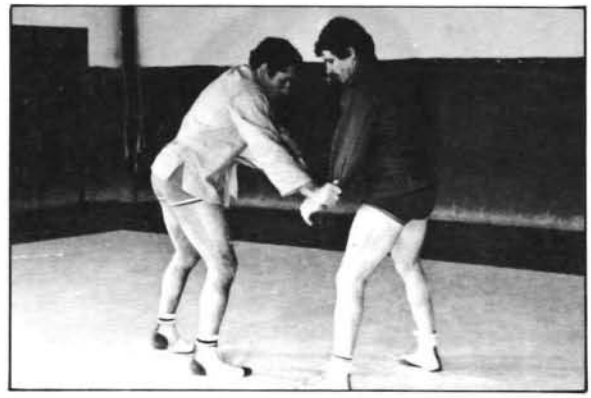
Atta a avancé son pied droit. Def se glisse sous lui pour exécuter la projection, le coude venant se placer sous l'aisselle de Atta.



Attaques sur saisie de poignet

Def saisit la veste de Atta au niveau du poignet, empêchant Atta de saisir la veste. C'est une défense classique et très efficace a priori sur un gaucher.

Atta tournera cette saisie à son avantage pour attaquer à gauche ou à droite.



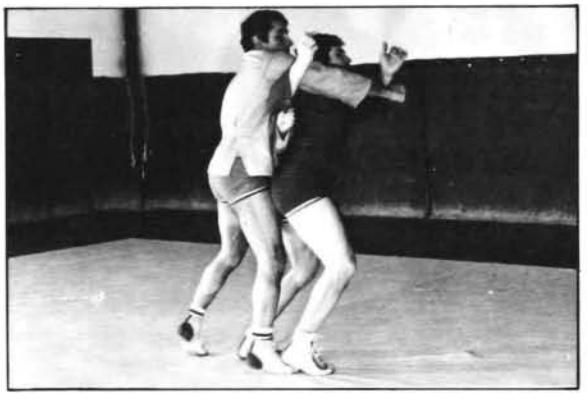
• *Arraché par la fourche*

Atta écarte latéralement le bras saisi, passe la tête sous l'aisselle de Def et saisit sa cuisse par l'intérieur.

L'arraché se poursuit classiquement.

• *Temps de hanche*

Atta tire son bras pris vers le haut et l'avant et engage son corps pour assurer la projection.



• *Enfourchement avant*

Le bras saisi se glisse entre les jambes de Def; qui se trouve momentanément le bras coincé.

• *Grand barrage par l'extérieur*

Le bras pris se glisse sous l'aisselle opposée de Def.

Pour réussir à placer ce bras, il faut tourner le dos à l'aplomb des poignets de Def, en le tirant vers l'avant, grâce au bras droit.

Attaques à partir du contrôle de tête

Ce contrôle pourra s'effectuer notamment lorsque Def a une position cassée exagérée, ou sur une attaque de jambes.

La saisie se fait en tenant le menton de Def et en lui serrant la tête sous l'aisselle.

De nombreuses attaques sont possibles. Nous retiendrons :

• *Petit décalage par le talon*

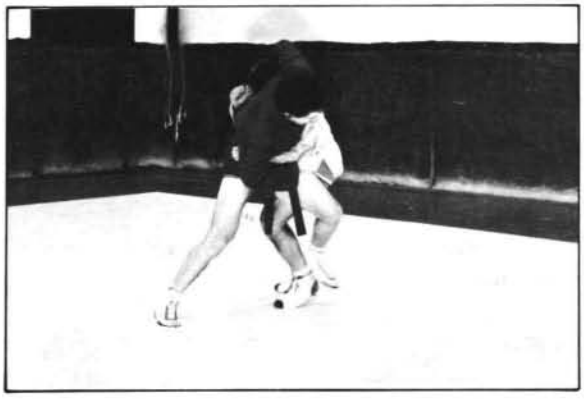
Atta glisse sa tête sous Def par l'intérieur ou l'extérieur.

Il met le poids de son corps sur la nuque de Def et pousse latéralement sur sa jambe droite.

Il saisit le talon gauche de Def et continue sa poussée.

• *Grand décalage par l'extérieur*

Cette fois-ci Def essayant de soulever Atta, celui-ci en profite pour tirer la tête de Def vers le haut et appliquer la technique vers l'arrière, latéralement ou vers l'avant, comme la grande bascule extérieure.



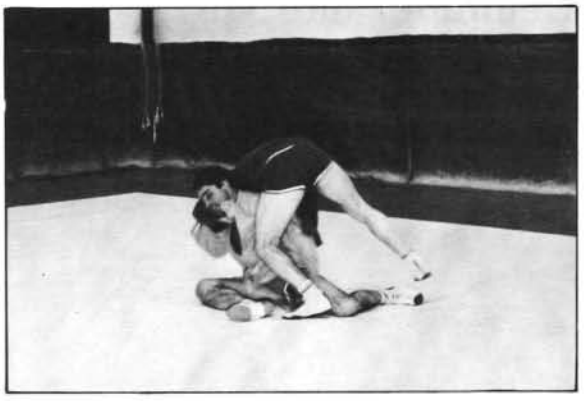
• *Petit décalage par l'extérieur*

Atta se baisse pour mettre le poids du corps sur les talons de Def.

Puis il pousse vers l'arrière en saisissant le talon gauche de Def.

• *Enfourchement avant*

Atta n'ayant pas suffisamment fixé Def, celui-ci en lançant le bassin et en soulevant sa tête, exécute le temps d'enfourchement.

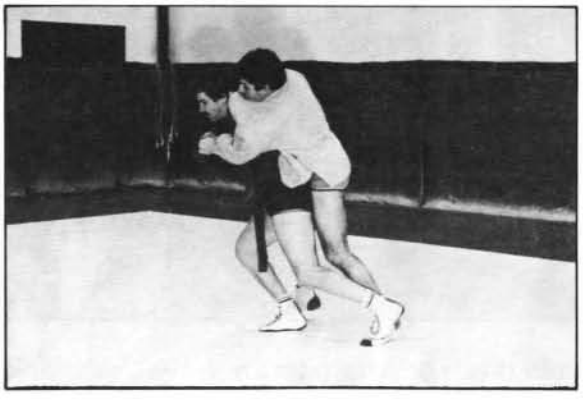


Attaques à partir de la saisie du même revers

Cette saisie s'effectue notamment lorsque Def est plus puissant dans la saisie de garde à 2 bras ou lorsque Atta veut faire lâcher la saisie du bras derrière la nuque.

• *Grand barrage par l'extérieur*

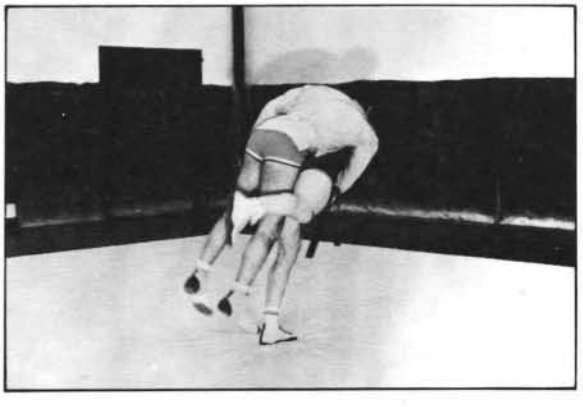
Atta pivote en un seul temps sur son pied droit et vient se placer en position de projection.

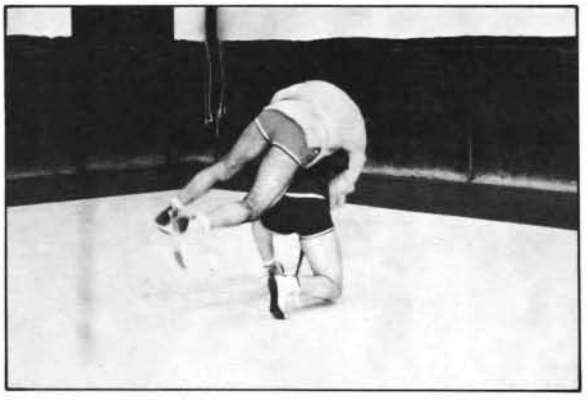


• *Grande bascule par l'extérieur*

• *Bras à la volée*

Atta pivote d'un seul temps sur son pied et met tout le poids de son corps sur le revers de Def, le genou vient se placer contre le pied droit de Def, à l'extérieur.





Ceinture noire sol

Atta est sur le dos, Def entre ses jambes essaie de contourner l'obstacle des jambes de Atta, celui-ci faisant opposition par les jambes à l'Ouderjanié.

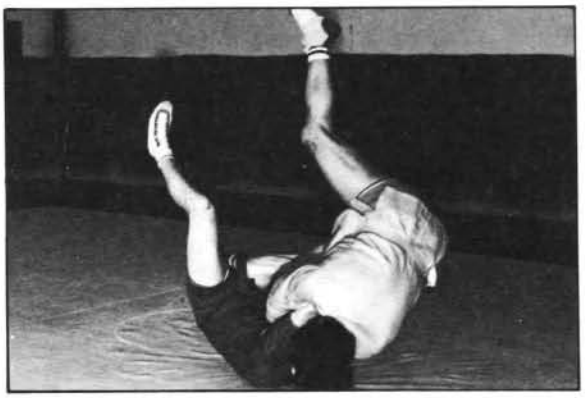
Si Def est collé sur Atta, celui-ci engage une clé de tête et retourne Def, la jambe gauche faisant barrage à Def à l'extérieur.

Def essaie de se relever. Atta contrôle le bras droit de Def très haut, engage son bras droit derrière le talon et renverse Def en couronnant avec sa jambe gauche.

Il termine fondamentalement en prise douloureuse.

Même possibilité si Def essaie de soulever la jambe droite de Atta, pour arriver en Ouderjanié de côté.

Def essayant de se relever pour fuir le combat, Atta engage les 2 pieds sur le ventre et bascule Def comme dans la planchette Japonaise.



Atta peut également assurer un renversement latéral.

De la position de Défense de jambes fondamental, Atta peut saisir pour réaliser le renversement, soit par la ceinture, soit le même revers et le poignet, soit en contribuant le bras de Def sous l'aisselle.

Bibliographie

En RUSSE :

Borba Sambo, B.H. Polovbinski, B.M. Semko Minsk, 1980.

100 Leçons de Sambo, A.I. Tchaberdova, Ed. Culture Physique et Sport, Moscou 1971.

Sambo, D.L. Povdman, Ed. Culture Physique et Sport, Moscou 1979.

En ANGLAIS :

Sambo Wrestling, F.I.L.A., Shozo Sasahara, B.M. Andreev, Valmont 12 1012 Lausanne, Suisse 1972.

En FRANÇAIS :

Lutte Judo Sambo, Robert Boulat, E.P.S., 11, avenue du Trembaly - 75012 Paris.

Spécial Lutte N° 41/42, E.P. et S.M.M., Louis Ballery, Georges Ballery, André Zoete, Paris 1979.

Enseignement de la Lutte, Charles Kouois, Pierre Taberna, Ed. Vigot, Paris 1978.

Le Judo, Evolution de la Compétition, Patrick Vial, Daniel Roche, Claude Fradet, Ed. Vigot, Paris 1978.

Chez le même éditeur :

Collection Sport + Enseignement, sous la Direction de R. Thomas

1. J.W. Perrott — *Anatomie à l'usage des étudiants, des professeurs d'éducation physique et des auxiliaires médicaux*
2. H.T. Whiting — *Psychologie sportive*

Traité d'Athlétisme (3 vol.)

3. Dessons/Drut/Dubois/Hebrard/Hubiche/Lacour/Maigrot/Monneret — *Les courses*
4. Fleuridas/Fourreau/Hermant/Monneret — *Les lancers*
5. Houvion/Prost/Raffin-Peyloz — *Les sauts*
6. J. Baril — *La danse moderne*
7. B. Knapp — *Sport et motricité*
8. A. Bodo Schmid — *Gymnastique rythmique sportive*
9. Geoffroy H. G. Dyson — *Mécanique en athlétisme*
10. P. Karpovich/W. Sinning — *Physiologie de l'activité musculaire*
11. Genéty/E. Brunet-Guedj — *Traumatologie du sport en pratique médicale courante*
12. E. Thill/R. Thomas/J. Caja — *Manuel de l'Educateur Sportif (Préparation au Brevet d'Etat ; 4e édition*
13. A. Methiaz — *Le ski de fond*
14. E.L. Fox/D.K. Mathews — *Interval training*
15. B. Jeu — *Le sport, l'émotion, l'espace*
16. E. Battista/J. Vivès — *Exercices de gymnastique (Souplesse et force)*
17. A. Noret/L. Bailly — *Le cyclisme*
18. H. Käsler — *Le handball*
19. H. Hopman — *Le tennis — Comment gagner*
20. P. Vial/D. Roche/C. Fradet — *Le judo*
21. K. Dietrich — *Le football*
22. G. Dürrwachter — *Le volley-ball*
23. G. Bosc/B. Grosgeorge — *L'entraîneur de basket-ball*
24. C. et R. Piard — *La gymnastique sportive féminine*
25. C. Bayer — *L'enseignement des jeux sportifs collectifs*
26. G. Bonnefond — *L'Aïkido*
27. G. Lambert — *Haltérophilie*
28. G. Lambert — *La musculation*
29. G. Goriot — *Les fondamentaux de l'athlétisme*
30. Ph. Néaumet — *Les institutions éducatives et sportives en France (Mise à jour)*
31. Ph. Karl — *Equitation (La gymnastique du cheval)*
32. G. Missoum — *Psycho-pédagogie des activités du corps*
33. L.P. Matveiev — *La base de l'entraînement*
34. J.G. Hay — *Biomécanique de techniques sportives*
35. A. Kaneko — *Gymnastique olympique*
36. M. Bourgeois — *Gymnastique sportive — De l'école au Club*
37. M. Peix-Arguel — *Danse et enseignement. Quel corps ?*
38. N. Angelescu — *Le tennis de table*
39. J. Riordan — *Sport soviétique*
40. R. Thomas et coll. — *Annales du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif*
41. P. Chazaud — *Sports, accidents et sécurité*
42. G. Lewin — *Natation — Manuel de l'entraîneur*
43. W. Busch — *Le football à l'école*
44. K. Koch — *Gymnastique à l'école primaire*
45. D. Kruber — *L'Athlétisme en salle*
46. A. Noret — *Le dopage*

47. E. Batty — *Football (Entraînement à l'européenne)*
48. D.L. Costill — *La course de fond. Approche scientifique*
49. C. Pociello — *Sport et Société*
50. J.C. Silvestre — *La course d'orientation moderne*
51. J. Robinson — *Eléments du langage chorégraphique*
52. B. Ogilvie/T. Tutko — *Les athlètes à problèmes (Relation entraîneur-entraîné)*
53. G. Goriot — *La pédagogie du débutant en athlétisme*
54. N. Dechavanne/B. Paris — *Education physique de l'adulte (Pédagogie de séances collectives)*
55. Ph. Néaumet — *Annales et historique du CAPEPS*
56. B. Maccario — *Théorie et pratique de l'évaluation dans la pédagogie des A.P.S.*
57. R. Hervet/L.Y. Bohain — *La marche : de la randonnée à la compétition*
58. J. Genéty/E. Brunet-Guedj — *Le genou du sportif en pratique courante*
59. C. Piard — *Fondements de la gymnastique (technologie et pédagogie)*
60. L. Fernandez — *Sophrologie et compétition sportive*

Collection Sport + Initiation, sous la direction de R. Thomas

G. Bosc/B. Grosgeorge — *Guide pratique du baskett-ball*
G. Bosc — *Le basket-ball. Jeu et sport simple*
G. Carbasse/P. Taberna — *La Lutte Sambo*
Fédération Française de Boxe :
1. *Préparation physique du boxeur — Secourisme — Hygiène sportive — Rôle de l'homme de coin*
2. *Guide de techniques*

P. Hostal — *Gymnastique aux agrès. Enseignement primaire (espalier, banc, plinth, corde)*
P. Hostal — *Tiers-temps pédagogique et gymnastique*
C. Kouyos/P. Taberna — *Enseignement de la lutte. Lutte libre et gréco-romaine*
Y. Piégelin — *Enseignement de la voile*
P. Soler — *Gymnastique au sol*

Collection Sports et Sciences, sous la direction de R. Thomas

Sports et Sciences, *1979*
Sports et Sciences, *1980*
Sports et Sciences, *1981*

Ouvrages généraux

R. Carrasco — *Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrès*
R. Carrasco — *Gymnastique aux agrès. Cahiers techniques de l'entraîneur — Les rotations en avant*
R. Carrasco — *Gymnastique aux agrès. L'activité du débutant*
R. Carrasco — *Gymnastique aux agrès. Préparation physique*
R. Carrasco — *Pédagogie des agrès*
R. Catteau/G. Garoff — *L'enseignement de la natation*
P. Conquet — *Contribution à l'étude technique du rugby*
P. Conquet/J. Devaluez — *Les fondamentaux du rugby*
E.L. Fox/D.K. Mathews — *Les bases de la physiologie appliquée à EPS*
F. Macorigh/E. Battista — *Hygiène et prophylaxie par les exercices physiques*
P. Masino/G. Chautemps — *La barre fixe*
M. Nadeau/F. Perronet — *Physiologie appliquée à l'activité physique*
J. Teissie — *Le football*

Imprimé en France. — Imprimerie JOUVE, 18, rue Saint-Denis, 75001 PARIS
N° 10263

Photocomposition, montage, photogravure :
Sarga Productions
10, rue de la Corderie - 75003 Paris

I.S.B.N. 2-7114-0859-0